NUM. 280

Avec Cyril Lignac

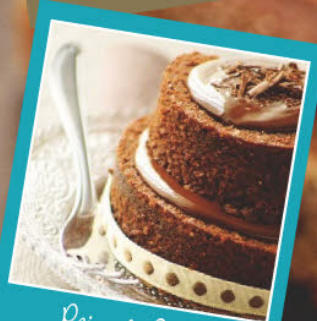
15 jours de cuisine SIMPLE et SAVOUREUSE

Gourmand

SPÉCIAL DESSERTS d'exception

VANILLE, CARAMEL, CHOCOLAT

Saint-honoré



Reine de Saba

Fantaisie de la Mère Noël

LEÇONS FILMÉES

Omelette norvégienne, tiramisu, dômes et pizza au chocolat

Et aussi...

Vos 2 semaines de menus gourmands

Du 14 au 27/11/2013
N° 280 2,85 €
3 264420 110085
Belgique 2,96 € - Luxembourg 2,88 €

GOURMAND
SPÉCIAL DESSERTS D'EXCEPTION
DU 14 AU 27 NOVEMBRE 2013
NUM. 280

Jaillance

signe les plus belles bulles de France

Clairette de Die

« Unique et pétillante, mes notes fruitées sont surprenantes ! »

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

La Clairette de Die existe aussi en bio*

*Vin biologique certifié par FR-BIO-01

HIGHCO SHOPPER – JAILLANCE : RCS ROMANS 301 193 298 00017 – Crédits photo : Georges Flayols (coupe) et Marc Abed (bouteille).

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

Cette quinzaine **notre chef** vous a concocté...

LA RECETTE DES...

Gougères au fromage

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 15 MINUTES
- CUISSON 25 MINUTES

Le plus de Cyril Lignac

Vous pouvez rendre cette recette classique encore plus gourmande ! En fin de cuisson (3/4), sortez la plaque du four et râpez du fromage sur les gougères, ajoutez quelques éclats de noix et noisettes, et enfournez de nouveau quelques minutes. Cela amènera du fondant et du croquant.

Ingrédients

• 4 œufs • 100 g de gruyère râpé • 75 g de beurre • 150 g de farine • ½ c. à café de sel

1. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Versez dans une casserole 25 cl d'eau, 60 g de beurre coupé en morceaux et le sel. Portez à ébullition. Versez la farine, remuez énergiquement, la farine gonfle et une boule de pâte se forme en se détachant des parois.
2. Hors du feu incorporez les œufs un par un en mélangeant à chaque fois. Ajoutez le gruyère.
3. Beurrez la plaque du four. À l'aide d'une petite cuillère, formez des petites noix de pâte, posez-les sur la plaque espacées de 3 cm.
4. Enfournez pour 15 à 20 minutes. Les gougères doivent être gonflées et dorées. Servez tiède ou froid.

LE MOT DE LA RÉDAC

Chers lectrices et lecteurs, pour les fêtes de cette année, vous serez plutôt opéra, religieuse ou tout simplement et classiquement... bûche ? Une chose est certaine, vous aurez envie de chocolat ! Pour affûter fouets, maryse, cul-de-poule et moule à manqué, la rédaction vous offre un numéro sous le signe des desserts les plus prestigieux et les plus exquis. Et un peu avant les dates des réveillons, comme cela vous aurez tout le temps de vous essayer à la grande pâtisserie... À vos fours, prêts ? Pâtissez !

Bon appétit et bonne lecture.

Dany Duran,
rédactrice en chef

Et surtout n'oubliez pas d'aller faire un tour sur notre tout nouveau site : gourmand.viepratique.fr pour un max d'astuces, de recettes et de bonnes idées de menus pour la semaine...

sommaire

N° 280 du 14 novembre au 27 novembre

3 Cyril Lignac cuisine pour vous !
Cette quinzaine, notre chef Cyril Lignac vous a concocté des gougères au fromage

6 News
Communauté des gourmands, agenda

11 Tentation de saison
Le marché de Cyril Lignac
Les produits et les recettes de saison : les endives, le potimarron, le chou-fleur et le magret de canard

18 Shopping
Vives les douceurs festives !

20 **DOSSIER RECETTES**
Chocolat, caramel, vanille
SPÉCIAL DESSERTS D'EXCEPTION

53 15 jours de coaching en cuisine
54 Je fais quoi avec... **le mascarpone**
56 Les dessous de l'assiette : **dôme choco-caramel en leçon filmée**
60 Le coin des enfants : **bravo les petits chefs !**
62 La santé dans mon assiette : **faut-il avoir peur des OGM ?**

65 15 jours d'idées gourmandes
66 **Nos menus pour cuisiner facile pendant 2 semaines**
80 15 trucs et astuces... **pour réussir ses terrines**
84 15 recettes à improviser... **avec des desserts lactés**
86 15 produits tout nouveaux tout bons, à dénicher dans les rayons

89 **L'INDEX DES RECETTES**

91 Évasion gourmande
92 Rencontre gourmande avec le chef **Laurent Jouault**
97 Le tour de France des terroirs : **la Lorraine et les 8 fiches recettes à conserver**

Note d'information destinée aux abonnés
Vous recevez tous les 15 jours votre magazine à votre domicile.
Nous vous informons que les prélèvements effectués sur votre compte se feront désormais selon la norme européenne SEPA.
Il y aura continuité juridique de l'autorisation de prélèvements en vigueur et vous n'aurez aucune démarche à faire.
Un identifiant personnalisé (RUM) vous sera communiqué sur le film d'emballage de votre revue.

Pour vous **abonner,** rendez-vous en **page 96** ou sur **www.pgpshop.fr**

Contrex

Mon Partenaire Minceur®

VOUS PRÉSENTE VOS DEUX MEILLEURS ALLIÉS : M. CALCIUM ET M. MAGNÉSIUM

Boire 1,5 litre de CONTREX® par jour vous aide à éliminer* et vous apporte 87 % des besoins quotidiens en calcium et 29 % en magnésium, deux minéraux souvent déficitaires quand on prend soin de sa ligne.

Retrouvez-nous sur YouTube

*9 femmes sur 10 déclarent que Contrex aide à éliminer. Étude TNS Sofres du 30 juillet 2008 sur 100 consommatrices régulières de Contrex de plus de 50 ans.

Communauté des Gourmands

CHÈRES LECTRICES, CHERS LECTEURS

Le site du Gourmand est en ligne, le site de la cuisine simple, rapide et pas chère !

À l'adresse **gourmand.viepratique.fr** découvrez des centaines de recettes classées par ingrédients, des astuces, des nouveautés, des idées de menus pour la semaine... Le complément indispensable de votre magazine papier.

Tous les 15 jours, nous publierons vos commentaires, alors n'hésitez pas à nous faire parvenir témoignages et remarques par mail : **redactiongourmand@gmail.com** ou à les laisser sur notre page Facebook : **Gourmand Magazine**

LA RECETTE LA MIEUX NOTÉE PAR LES INTERNAUTES

Vous l'avez adorée sur le site, la voici pour vous, en exclusivité, sur le magazine !

Fondue de poireaux au chèvre

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 15 MIN
- CUISSON 35 MIN

• 1 kg de poireaux • 6 brins de cerfeuil • 6 crottins de chèvre • 20 cl de crème liquide • 4 c. à soupe d'huile • sel et poivre du moulin

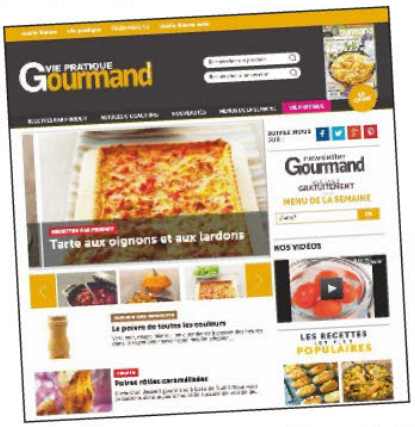
1. Fendez les poireaux en deux, rincez-les abondamment sous l'eau en écartant les feuilles, gardez du vert seulement la partie la plus tendre. Coupez-les en tronçons.

2. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Ajoutez les poireaux et faites-les suer pendant 5 minutes sur feu vif en remuant, salez et poivrez. Versez la crème liquide et faites cuire à feu doux 20 minutes.

3. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Lavez et séchez les brins de cerfeuil. Répartissez la fondue de poireaux dans 6 ramequins allant au four.

4. Tranchez les crottins de chèvre en deux dans leur hauteur. Déposez 2 demi-crottins dans chaque plat. Enfournez et faites gratiner 10 minutes. Décorez de brins de cerfeuil et servez aussitôt.

http://gourmand.viepratique.fr/recettes-par-produit/legumes/fondue-de-poireaux-au-chevre-22233.html



Encore + de recettes sur **gourmand.viepratique.fr**

VOS ASTUCES c'est malin !

Comment améliorer le goût de votre soupe, potage ou velouté ?

Retrouvez vos trucs et astuces sur notre site gourmand.viepratique.fr à la rubrique astuces & coaching !

À COURT D'IDÉES POUR CUISINER EN RENTRANT DU BOULOT ?

Retrouvez 10 recettes de saison qui affoleront vos papilles !
Au menu de cette quinzaine :

En entrée
- **Velouté de poireau**
- **Cheesecake salé**
- **Pizza au poivron et au chorizo**
- **Cake aux tomates confites**

En plat
- **Gratin de poisson et légumes**

En accompagnement
- **Pommes de terre campagnardes au four, farcies au cantal**

En dessert
- **Cake au yaourt**
- **Bouchées tout chocolat à la liqueur de mandarine**
- **Madeleines**
- **Poires rôties caramélisées**

Lu sur la page Facebook

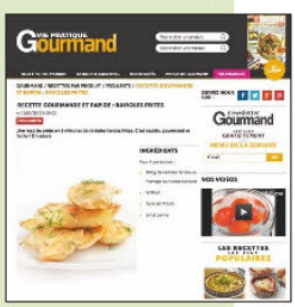
Merci pour vos posts, courriers et commentaires ! Rejoignez la communauté des Gourmands sur Facebook : **gourmandmagazine**

Bonjour, aujourd'hui j'ai fait un gratin façon gratin dauphinois. Des couches de pomme de terre, d'échalote et d'oignon, de fromage râpé et de rôti de porc cuit en petits morceaux, de la crème, du lait, et au four. Miam c'était super bon...
Hélène Chysclain

Ce soir pour nous ce sera pain perdu savoyard au micro-ondes et petits choux à la crème. Bon appétit ;p
Marie Sarah Angelique

On a déjà testé des recettes miam miam, extra, par contre je souligne une erreur sur la recette des poires pochées p 33 : on fait quoi des 40 cl de crème anglaise ?
Peggy C.

J'ai fait les ravioles frites (recette du site), c'est excellent avec un petit vin frais à l'apéritif.
À retrouver sur http://gourmand.viepratique.fr/recettes-par-produit/feculents/recette-gourmande-et-rapide-ravioles-frites-23304.html
Pistounette Tout En Rouge



GRANAPADANO.IT

FABRIQUE'

Avec la même passion pendant
près de 1000 ans dans le cœur
de la vallée du Pô en Italie du Nord
en utilisant uniquement du lait de la région,
et avec un affinage entre 9 à plus de 20 mois;
contrôlé et garanti par le Consortium
pour la Protection du Grana Padano,
il est devenu le fromage AOP*
plus vendu dans le monde
et l'un des produits les plus aimés

EN ITALIE.

G
GRANA
PADANO
P

EXCELLENCE
ITALIENNE

Consorzio Tutela Grana Padano

* AOP: Appellation d'Origine Protégée

News agenda

Par Valentin Laurent

Le 28 novembre à Paris (75011)

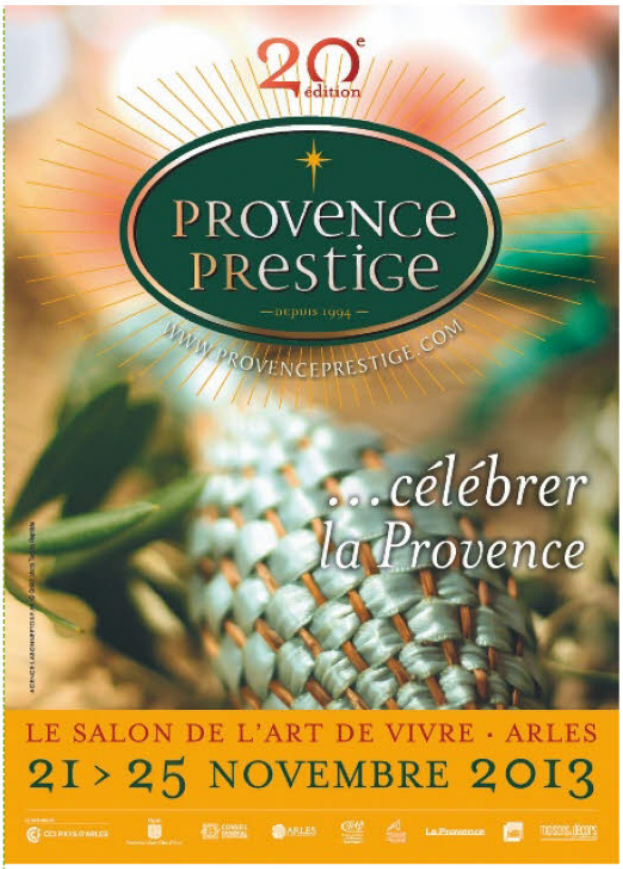
Pink Burger expérience

Pour fêter le lancement de sa récolte, la Pink Lady va se transformer en Pink Burger à l'occasion d'une soirée riche en surprises. Récolte des pommes au Jardin d'Eden puis atelier burger autour de la star de la soirée seront les prémices d'une nuit qui va satisfaire les gourmands les plus audacieux. Toutes les bonnes choses ont un prix, malheureusement, ici seules 50 personnes seront sélectionnées suite à un tirage au sort. Dernier délai pour s'inscrire à ce tirage : le 15 novembre. Alors, dépêchez-vous !
pinkburger@pinkladyeurope.com

Du 16 novembre au 1er décembre dans les Yvelines (78)

Goûts d'Yvelines

Pendant trois week-ends, aux quatre coins du département, de nombreuses animations sont prévues pour les gourmands de tout âge. Chefs, artisans, musées, restaurants, boulangeries, chocolatiers... tout le monde s'est mis au diapason pour vous faire découvrir les coulisses de la gastronomie et aiguiser vos papilles. L'occasion de goûter aux spécialités locales, le tout dans une ambiance festive et conviviale.
www.goutsdyvelines.fr



Du 21 au 25 novembre à Arles (13)

Salon Provence Prestige

Depuis maintenant vingt ans, le salon provençal se place comme l'un des rendez-vous incontournables de la fin d'année. Conférences, ateliers gourmands, animations pour les enfants et pas moins de 150 exposants sont également au programme pour vous aider à préparer idéalement les fêtes de fin d'année. Un agréable moment à partager avec ses proches.
www.provenceprestige.com

Les 30 novembre et 1er décembre à Saumur (49)

Divin chocolat

De nombreux maîtres chocolatiers et œnologues ont marié pour vous chocolats et vins. Des saveurs originales et uniques sont donc à déguster dans le merveilleux décor des caves Ackerman. Les participants pourront aussi découvrir le savoir-faire des artisans, tels que Laurent Petit, Michel de Maisoncelles, Stéphanie Legrand ou encore la Duchesse Anne, et en apprendre un peu plus sur cette association grâce à diverses conférences.
www.ackerman.fr

CRÉATIONS COCKTAILS
PAR L'HÉRITIER-GUYOT

ORPHÉE

L'HÉRITIER-GUYOT
Le goût du fruit depuis 1845

CRÉATIONS COCKTAILS
PAR L'HÉRITIER-GUYOT

WINE CAÏPI

L'HÉRITIER-GUYOT
Le goût du fruit depuis 1845

CRÉATIONS COCKTAILS
PAR L'HÉRITIER-GUYOT

MANGROVE

L'HÉRITIER-GUYOT
Le goût du fruit depuis 1845

MIXEZ À L'INFINI

1€ DE RÉDUCTION À VALOIR
SUR VOTRE PROCHAIN ACHAT.

L'HÉRITIER-GUYOT
Le goût du fruit depuis 1845

www.lheritier-guyot.com

WINE CAÏPI

- 2 cl de crème de framboise L'HERITIER-GUYOT
- 12 cl de vin blanc moelleux
- 1 rondelle de gingembre
- 1 quartier de citron vert
- Glaçons

Pressez le quartier de citron dans un verre à vin, versez tous les ingrédients et complétez de glaçons, puis remuez à la cuillère.

L'HÉRITIER-GUYOT
Le goût du fruit depuis 1845

ORPHÉE

- 4 cl de triple sec L'HERITIER-GUYOT
- 2 cl de crème de cassis L'HERITIER-GUYOT
- 1 trait de jus de citron
- 14 cl de champagne frais

Dans une coupe à champagne, versez le triple sec, le trait de citron et la crème de cassis. Allongez de champagne rafraîchi.

L'HÉRITIER-GUYOT
Le goût du fruit depuis 1845

N°SOGEC 1841038475

1€ de réduction à valoir sur votre prochain achat.

valable sur toute la gamme de crèmes de fruits L'Héritier-Guyot 70cl avant le 31/12/2015

Découvrez plus de recettes sur www.destinationcocktails.fr ou téléchargez gratuitement l'application

POUR IPHONE

POUR ANDROID

MANGROVE

- 3 cl de crème de mangue L'HÉRITIER-GUYOT
- 3 cl de rhum blanc Old Nick
- 8 cl de nectar de goyave Caraïbos

Dans un shaker, déposez les glaçons et versez : la crème de mangue, le rhum et le nectar de goyave. Shakez et servez dans un verre long drink.

L'HÉRITIER-GUYOT
Le goût du fruit depuis 1845

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, A CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

Par Anaïs Dupouy

LE MARCHÉ DE CYRIL LIGNAC

Endives

Potimarron

Chou-fleur

Canard

Le chicon, l'endive du Nord

Au milieu du XIXe siècle, un paysan belge aurait oublié de récolter des plants de chicorée et révélé ainsi un nouveau légume, l'endive. Appelée chicon, en Belgique, elle arrive en France en 1879.

Atout santé

L'endive est principalement composée d'eau, elle est donc peu calorique. Elle contient quelques traces de protéines, de glucides et de lipides. Cependant, c'est une bonne source de vitamines B9, C et de provitamines A. Elle offre aussi des oligoéléments et des minéraux tels que le potassium et le magnésium, qui réduit le ralentissement prématuré des cellules.

Pleine saison : **de septembre à avril**

Bien la choisir

L'endive doit être propre, les feuilles serrées et fermes, de couleur blanche et au bord jaune pâle. La base de l'endive doit être plus blanche que les feuilles. Si les premières feuilles présentent des traces orangées c'est qu'elles sont oxydées, ôtez-les.

La conserver

L'endive vieillit rapidement, elle doit être consommée dans les 6 jours et conservée dans le bas du réfrigérateur. Il est possible de l'entreposer dans un endroit sombre et frais mais toujours à l'abri de la lumière, qui augmente son amertume et la fait verdir.

Endives braisées à l'orange

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MIN • CUISSON 20 MIN

- **4 belles endives** • **1 orange non traitée**
- **100 g de Carré Frais 0 % poivre et baies roses**
- **25 g de beurre** • **1 c. à soupe de sucre semoule**
- **poivre du moulin**

1. Ôtez les premières feuilles des endives et le cœur amer. Coupez-les en deux dans la longueur. Prélevez le zeste de l'orange et recueillez le jus.
2. Faites fondre le beurre dans une grande poêle à feu doux. Ajoutez le sucre, mélangez et faites caraméliser. Ajoutez le jus d'orange ainsi que les zestes et mélangez. Déposez les endives dans la poêle, face coupée vers le fond. Couvrez et laissez mijoter 20 minutes à feu doux.
3. Au moment de servir, placez 2 moitiés d'endive dans chaque assiette et émiettez 1 Carré Frais par-dessus. Donnez 1 tour de moulin à poivre et arrosez d'un filet de sauce à l'orange.

Infos cuisson

Il faut environ 5 minutes pour cuire une endive au micro-ondes, 10 minutes à la vapeur et 20 minutes à l'eau. À la poêle ou à l'étouffée, il faut compter entre 25 et 30 minutes.
Le micro-ondes, la vapeur et l'étouffée renforcent son amertume, tandis que l'ajout de sucre à la cuisson la réduit.

Accompagnement

L'endive accompagne les viandes rouges, blanches et le poisson lorsqu'elle est cuite à l'eau, à la vapeur ou a l'étouffée. Crue, elle fait une très bonne salade avec de l'avocat, du concombre, des oignons ou des aliments fumés, comme le haddock ou le jambon. L'huile de noix lui convient parfaitement en base de vinaigrette.

SON PRIX
Environ **2 €**
le **kilo.**

4 idées recette de **notre chef**

1 Au four
Une des meilleures recettes : les endives au jambon que l'on fait gratiner au four après avoir ajouté une béchamel légère et du fromage.

2 À la poêle
Une recette que j'aime bien faire consiste à cuire tout doucement les endives à la poêle avec des clémentines et du jus d'orange.

3 En velouté
Faites-les cuire à l'eau ou à la vapeur et mixez-les en ajoutant un trait d'huile de noisette et une quenelle de crème.

4 En salade
Préparez une belle salade d'endive dans laquelle vous incorporerez de l'huile de noix, des morceaux de noix fraîches, du roquefort et quelques figues (si vous arrivez à en trouver encore). Cela apporte un léger goût sucré.

5 Avec des œufs
Préparez une fricassée d'endives cuites et caramélisées avec du sucre. Servez avec une petite émulsion de clémentine et des œufs mollets, posés sur votre fricassée.

DU NOUVEAU CHEZ VOTRE CAVISTE
NICOLAS

LE beau
JOLAIS NOUVEAU EST ARRIVÉ

et si vous voulez voir du beau partout, fixez le point orange pendant 20 secondes, puis regardez une surface blanche.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION

Nicolas S.A. au capital de 1 971 152 € - RCS Créteil B 317 066 238

Le potimarron, la courge sucrée

Pleine saison : **de septembre à janvier**

Le potimarron est une cucurbitacée d'origine asiatique. Appelée « kabocha » au Japon, en France on lui préfère cette contraction entre potiron et marron à cause du goût de châtaigne de sa chair.

Santé

Le potimarron est très riche en vitamines A, B, C, D et E. Il est aussi généreux en oligoéléments, tels que le phosphore, le calcium, le fer, le silicium et le sodium. La conservation en cave sèche contribue à augmenter ses bienfaits. Plus il est vieux, plus il s'enrichit en vitamines et en sucre.

Le choisir

Il est possible de l'acheter en tranche ou entier. Si vous optez pour le potimarron tranché, veillez à ce que la chair soit ferme et lisse. Si vous le préférez entier, il faut en choisir un sans tache et à la peau bien dure. Elle ne doit pas avoir de partie molle.

SON PRIX
Environ **3 €** le **kilo.**

Le conserver

Entier, il est très résistant. Il peut durer des mois, à condition d'être dans un endroit frais, sec et ventilé. Mais plus le temps passe et plus sa peau durcit, la rendant difficilement consommable. S'il a été coupé et si la chair est à l'air libre, sa durée de conservation ne peut dépasser les 48 heures.

Le préparer

Le potimarron se consomme sucré ou salé, avec ou sans sa peau. En gratin, en potage, en confiture, en gâteau, en purée, en tarte... il peut être accommodé de bien des façons. S'il est préparé avec la peau, il faut veiller à bien le nettoyer avec une brosse et de l'eau, pour le débarrasser de la terre.

Lasagnes d'hiver aux cèpes et potimarron

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 50 MIN

• 500 g de potimarron • 600 g de cèpes (frais ou surgelés) • 2 gousses d'ail • 1 botte de persil • 300 g de fromage Sublime Filante Giovanni Ferrari • 15 feuilles de pâte à lasagnes • 25 cl de lait • 20 g de beurre • 2 c. à soupe de farine • huile d'olive • sel et poivre

1. Coupez le potimarron en dés d'environ 2 cm de côté et faites-les revenir à l'huile d'olive dans une cocotte. Laissez-les rendre leur eau et fondre en purée. Puis égouttez et mixez pour obtenir un coulis.
2 Nettoyez les cèpes (ou décongelez-les la veille). Coupez-les en morceaux et faites-les revenir dans une poêle sur feu vif en ajoutant l'ail haché et le persil. Assaisonnez.
3 Préparez la béchamel. Faites fondre le beurre, dans une casserole, sur feu doux, ajoutez-y la farine en remuant énergiquement. Dans une autre casserole, portez le lait à ébullition, versez-le sur le mélange beurre farine précédemment obtenu et assaisonnez. Fouettez ce mélange quelques instants afin d'obtenir une béchamel onctueuse.
4 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Dans un grand plat à gratin, nappez le fond d'une couche de coulis de potimarron, parsemez d'une couche de fromage Sublime Filante et ajoutez les cèpes. Disposez une couche de pâte à lasagnes et une couche de béchamel. Renouvelez l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'ingrédients et que le plat soit plein. Terminez par une généreuse couche de fromage Sublime Filante puis enfournez pour 30 minutes. Laissez reposer 10 minutes dans le four éteint.

Le chou-fleur, des petits bouquets de saveurs

Le chou-fleur est une plante de la famille des brassicacées, dont l'inflorescence est consommée crue ou cuite. Traditionnellement à chair blanche, il en existe aujourd'hui des verts, des violets et même des jaunes.

Pleine saison : **de septembre à avril**

Le choisir

Le chou-fleur doit être bien rond et les florettes bien serrées en bouquet. Ce dernier devra être ferme et porter de façon uniforme la couleur de sa variété. Les feuilles doivent être fraîches et vertes. Évitez les choux-fleurs avec des taches brunes, qui indiquent un début de pourriture.

Le conserver

Au réfrigérateur, il peut tenir jusqu'à 4 jours dans le bac à légumes. Il est possible de le congeler. Pour cela, il faut le blanchir en morceaux, pendant trois minutes dans de l'eau bouillante. Puis, il suffit de le mettre dans un sac de congélation. Ainsi, il peut être conservé pendant 6 mois au congélateur.

Bienfaits

Avec 24 kcal pour 100 g, le chou-fleur est peu calorique, riche en fibres et en eau, ce qui en fait un excellent coupe-faim. Il contient beaucoup de vitamine C même après cuisson, de vitamines B et K, du potassium et du magnésium. Mieux vaut éviter toutefois de trop en consommer si l'on a les intestins sensibles, car c'est un légume fermentescible qui provoque des ballonnements.

SON PRIX
Environ **1,50 €** la **pièce.**

Hachis parmentier au chou-fleur

POUR 6 PERSONNES
• PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 1 H

- 800 g de bœuf et de veau hachés
- 1 chou-fleur • 1 tomate • 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à soupe d'herbes de Provence
- 50 g de beurre • 30 cl de lait • gruyère râpé
- 30 g de farine • 1 pincée de noix de muscade
- 1 filet d'huile d'olive • sel et poivre

1. Lavez et partagez le chou-fleur en petits bouquets. Raccourcissez les tiges. Plongez-les dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 15 minutes.
2. Ébouillantez la tomate 15 secondes. Égouttez-la, pelez-la et épépinez-la. Pelez et hachez l'oignon et l'ail. Faites revenir la viande hachée dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, la tomate, l'oignon et l'ail. Salez et poivrez. Saupoudrez d'herbes de Provence. Laissez cuire pendant 15 minutes.
3. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
4. Égouttez le chou-fleur et mettez-le dans un saladier.
5. Préparez la béchamel. Faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez la farine et mélangez. Versez le lait avec la muscade et laissez cuire, en remuant, jusqu'à épaississement. Incorporez la sauce au chou-fleur tout en l'écrasant.
6. Répartissez la viande hachée dans un plat à gratin. Ajoutez la purée de chou-fleur à la béchamel. Saupoudrez de gruyère râpé. Enfournez pour 25 minutes. Servez aussitôt.

Magret de canard, le bon goût du Sud-Ouest

Traditionnellement, le canard était mangé confit ou rôti. En 1965, André Daguin, chef de l'Hôtel de France à Auch, décide de le préparer en filet. Le nom gascon a été alors attribué au filet : le magret de canard était né...

Le choisir

Un magret provient d'un canard gras de type mulard ou col-vert. Qu'il soit entier ou en tranches, veillez à ce que la peau, bien blanche, ne se décolle pas de la chair et qu'elle ne déborde pas. Un bon magret doit être bombé et peser entre 300 et 400 g. Il convient de vérifier l'étiquette pour s'assurer de la race du canard, du poids du magret et du délai de conservation.

Magret de canard cuit sur lit de gros sel de Guérande

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 10 MIN • REPOS 4 À 5 JOURS

• 1 magret de canard • 1 kg de gros sel gris de Guérande Le Guérandais
Pour la tartine : **• 1 gros pain de campagne • quelques jeunes pousses d'épinard ou de roquette • 12 figues ou chutney de figue**

1. Dans un plat à cake, disposez une couche épaisse de gros sel gris Le Guérandais. Posez le magret côté chair sur le sel et recouvrez-le entièrement. Fermez le plat avec un couvercle ou un film et placez-le au frais entre 24 et 36 heures en fonction de l'épaisseur du magret. Après cette cuisson au sel, lorsque la viande de magret a perdu son eau, sortez le magret et débarrassez-le du sel. Enveloppez-le dans un torchon et remettez-le au réfrigérateur pendant 2 à 3 jours.
2. Pour les tartines, poêlez les figues et coupez le magret en fines tranches, en gardant le gras. Sur des tranches de pain de campagne, alternez les figues et les tranches de magret. Ajoutez quelques jeunes pousses d'épinard ou de roquette.

Saison : **toute l'année**

Le + santé

Il est riche en phosphores, zinc, fer, vitamine B, en cuivre et en acide gras mono-insaturés. Contrairement aux autres graisses animales, celle du magret contient davantage de gras bon pour la santé. Il n'en reste pas moins une viande riche dont il faut modérer la consommation.

SON PRIX
Environ **15 €** le **kilo.**

Le conserver

Au réfrigérateur, il se conserve 3 jours maximum. Au congélateur, il est possible de le garder pendant plusieurs mois.

Le préparer

Avant de le cuire, il faut retirer la membrane et le gras côté chair. Côté gras, il est recommandé de réaliser des entailles quadrillées. Cela aide la graisse à fondre et la chair cuira plus facilement. Seul le côté gras doit être assaisonné.

Le cuire

Le magret doit être cuit sans ajout de matière grasse et à feu doux. L'idéal est de le laisser côté graisse et d'arroser la chair avec le jus tout au long de la cuisson. Quand la viande suinte, il faut le retourner côté chair pendant 30 à 60 secondes. Une cuisson trop longue asséchera le magret. Une fois prêt, il ne faut pas le couper aussitôt, sinon il perd son sang.

PUBLI COMMUNIQUÉ

LE CHOIX DES CAVISTES

NICOLAS

LE VIN DE LA QUINZAINE

UN VIN POUR EXALTER CE METS

En accord avec Nicolas, nous vous recommandons ce Cheval Noir 2010 saint-émilion.

Ce vin a une robe grenat clair, son nez boisé, grillé, aux saveurs de pain d'épices, de fruits rouges et de vanille, associe sa rondeur à la viande. Le craquant du gras du canard renforce le côté épicé du vin terminant par des notes de fruits noirs puis épicées et enfin de réglisse. Ses tannins enrobés, veloutés et savoureux conviendront parfaitement à cette viande délicate.

Nicolas propose la bouteille à 14 € (au lieu de 15,60 €) du 30.10.2013 au 20.11.2013.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

Vive les douceurs festives !

Moulez, démoulez et habillez les petites douceurs de fêtes pour ravir et éblouir tous ceux qui ont gardé leur gourmandise d'enfant ! Voici une sélection d'objets qui apportent la touche festive à vos recettes sucrées.

1 ILLUMINEZ LA TABLE. Couverts en acrylique avec inclusion de paillettes pour un Noël glamour, compatibles lave-vaisselle, 3 €, Sabre.

2 CHARMANTES CUISINIÈRES. Figurines Cupcake et Charlotte pour donner à votre table une touche ultra féminine, 8,90 € l'unité (h. 16cm), Maisons du monde.

3 CRÉATIONS CRÉMEUSES. Kit à cupcakes composé d'un Decomax, assorti de 6 douilles ainsi que de 6 caissettes en silicone 100 % platine, naturellement antiadhérent. Compatible four traditionnel, micro-ondes, réfrigérateur, congélateur et lave-vaisselle. 29,90€ Lékué.

4 JUSQU'AU BOUT. Spatule de cuisine design Ora Ïto pratique pour transvaser les crèmes et sauces liquides, 26,50 €, Guzzini, chez Galeries Lafayette.

5 MINIGOURMANDISE. Boule Salon de thé à suspendre ou à poser, parfaite pour décorer vos instants gourmands, 3,90 € (d. 8cm), Maisons du monde.

6 SYMBOLIQUE. Moule à 8 sapins en silicone platine, 17,99 € NordicWare, chez Mathon.

7 BONSHOMMES À CROQUER. Plaques moules en silicone de la collection Pain d'épice, à partir de 17,80 €, Ambiance & Styles.

8 ÉTOILÉS. Porcelaine de la collection Étincelles : assiette dessert 5,90 € (d. 21 cm) et plat à bûche 25 € (37 x 15,5 cm), Ambiance & Styles.

Par Margot Dobrska

9

11

12

13

10

14

15

9 MAXIMUM D'EFFET. Plat sur pied Galassia en verre à relief qui donne l'aspect brillant à la matière, 36,30 € (d. 35cm h. 11,50 cm) Vidivi Vetri Delle Venezie.

10 TOUT EN VOLUME. Moule en silicone platinium sapin 3D permettant de réaliser l'arbre de Noël de 28 branches de chocolat, 27,99 €, Mathon.

11 POINT FORT DU MENU. Gouttière à bûche de fête en Inox, idéale pour la réalisation de terrines, de bûches... Ses parois lisses et 2 embouts démontables facilitent le démoulage, 33,50 €, De Buyer, chez Ambiance & Styles.

12 TOUCHE FINALE. Décors sucrés prêts à customiser vos desserts. Existent en version boules, champignons, bonshommes, 4,40 €, Scrapcooking, chez Alinéa.

13 BOUCHÉES FESTIVES. 4 découpoirs à ressort en polypropylène en 4 formes : gingerman, bonhomme de neige, cloche et sapin, 7,99 € (l'ensemble), Mathon.

14 MISE EN SCÈNE. Nappe « Pampelune grand soir », linge basque 100 % coton traité anti-taches, à partir de 119 €, Jean Vier.

15 BÛCHETTES. Moule à minibûches pour une préparation de mignardises maison, 16,50 € Culinarion.

Opéra p. 38

CHOCOLAT, CARAMEL, VANILLE

LES PLUS BELLES PÂTISSERIES DE FÊTES

Charlotte au chocolat, noix de coco et cerises confites p. 39

UN CLASSIQUE REVISITÉ

NOUVEAUX REPÈRES

Coût : du plus économique aux préparations d'exception

Difficulté : pour les débutants jusqu'aux cordons-bleus

La recette de CYRIL LIGNAC

Tarte au chocolat et cacahuètes caramélisées

POUR 4 À 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 30 MIN
- REPOS 1 H
- CUISSON 25 MIN
- DIFFICULTÉ :
- BUDGET :

Pour la pâte sablée :
- **125 g de beurre à température ambiante**
- **1 œuf**
- **250 g de farine**
- **100 g de sucre en poudre**
- **sel**

Pour la ganache :
- **200 g de crème liquide**
- **50 g de beurre**
- **250 g de chocolat noir**

Pour la décoration :
- **50 g de cacahuètes nature**
- **1 c. à soupe de caramel liquide**

Préparez la pâte sablée. Versez la farine dans un saladier avec le sucre et une pincée de sel. Faites un puits et incorporez le beurre en parcelles ainsi que l'œuf entier. Travaillez la pâte du bout des doigts. Dès qu'elle est homogène, formez une boule et laissez-la reposer au frais pendant 1 heure.
Préchauffez le four à 150 °C (th. 5).
Chemisez un moule à tarte d'une feuille de papier sulfurisé.
Abaissez la pâte avec la main directement dans le moule sur une épaisseur régulière en appuyant bien sur les bords. Piquez le fond à l'aide d'une fourchette. Enfournez pour 20 minutes afin que la pâte soit juste colorée.
Préparez la ganache. Hachez le chocolat le plus finement possible et mettez-le dans un saladier.
Coupez le beurre en parcelles. Faites bouillir la crème et versez-la sur le chocolat, attendez 1 minute, puis mélangez. Ajoutez le beurre et mélangez. Laissez refroidir à température ambiante.
Versez la ganache dans le fond de tarte et laissez-la se figer. Réservez au frais.
Faites chauffer le caramel liquide à feu doux dans une casserole, versez-y les cacahuètes et mélangez 1 minute. Versez la préparation sur une feuille de papier sulfurisé et laissez durcir. Au moment de servir, décorez de cacahuètes caramélisées.

Le + de **Cyril Lignac**

Concernant cette recette, je vous conseille d'accompagner votre tarte d'un caramel au beurre salé.

Saint-honoré

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 1 H 15 • CUISSON 1 H
• DIFFICULTÉ : • BUDGET :

• **120 g de pâte feuilletée**
Pour la crème : • **28 cl de lait entier** • **4 jaunes d'œufs** • **35 g de beurre** • **10 cl de crème liquide** • **24 g de fécule de maïs** • **65 g de sucre en poudre** • **1 gousse de vanille** • **2 c. à café de sucre glace**
Pour la pâte à choux : • **4 œufs** • **100 g de beurre** • **1 pincée de sel** • **200 g de farine**
Pour le caramel : • **250 g de sucre en poudre**
Pour le décor : • **200 g de chantilly**

Préparez la crème : dans une grande casserole à fond épais, mettez la fécule et la moitié du sucre ainsi que la gousse de vanille fendue en deux dans la longueur. Versez le lait et portez à ébullition en tournant au fouet. Dans un grand bol, battez les jaunes d'œufs avec le reste de sucre jusqu'à obtention d'une crème mousseuse. Puis, sans arrêter de fouetter, versez le lait bouillant en filet.
Transvasez la crème dans la casserole et faites cuire en fouettant toujours jusqu'à épaississement. Retirez du feu, ôtez la gousse de vanille et versez immédiatement la crème dans un saladier préalablement placé dans une jatte remplie de glaçons. En tournant toujours au fouet, incorporez le beurre en petits morceaux et laissez refroidir totalement.
Lorsque la crème est parfaitement froide, montez la crème liquide en chantilly en y ajoutant le sucre glace quand elle est bien prise. Incorporez la chantilly à la crème. Réservez au frais.
Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7)
Préparez la pâte à choux : portez 25 cl d'eau à ébullition. Ajoutez-y le beurre en parcelles et le sel. Retirez du feu et ajoutez la farine en mélangeant bien avec une cuillère en bois. Remettez sur le feu et continuez à mélanger jusqu'à ce que la pâte se décolle des parois de la casserole. Retirez du feu à nouveau et ajoutez les œufs un par un en mélangeant bien entre chacun d'eux.
Étalez la pâte feuilletée très froide sur 2 mm d'épaisseur, découpez 6 disques de 7 cm de diamètre et posez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé humide. Poudrez de sucre. Enfournez pour 15 à 20 minutes.
Pendant ce temps, sur une autre plaque recouverte de papier sulfurisé et beurré, formez des 24 petits choux a l'aide d'une poche à douille. Enfournez pour 18 à 20 minutes en ouvrant la porte au bout de 8 minutes environ.
Quand le tout est parfaitement refroidi, remplissez les choux de crème à l'aide d'une poche à douille pointue.
Préparez le caramel : Dans une casserole, mettez le sucre, avec 1 cuillerée à soupe d'eau. Faites cuire jusqu'à ce que le caramel prenne une belle couleur dorée clair. Plongez alors très vite le fond de la casserole dans l'eau froide pour arrêter la cuisson.
Trempez les choux dans le caramel et déposez-les sur les cercles de pâte feuilletée afin de les coller. Laissez refroidir.
Placez les saint-honoré dans les assiettes et décorez de chantilly à l'aide d'une poche à douille cannelée. Servez le plus rapidement possible.

Mille-feuille au chocolat

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 25 MIN
• DIFFICULTÉ : • BUDGET :

- 500 g de pâte feuilletée

Pour la crème

- 30 cl de lait
- 3 jaunes d'œufs
- 60 g de sucre en poudre
- 30 g de farine
- 2 c. à soupe de cacao amer en poudre

Préparez le feuilletage : préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Étalez finement la pâte feuilletée sur le plan de travail fariné. Piquez régulièrement la pâte avec une fourchette. Découpez 18 rectangles égaux en coupant la pâte nettement.
Posez les rectangles de pâte sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Posez par-dessus une grille afin d'empêcher la pâte de monter durant la cuisson. Enfournez pour 15 minutes. Sortez le feuilletage du four et retirez la grille. Laissez refroidir les feuilletés sur une grille.
Préparez la crème : versez le lait dans une casserole et portez à ébullition. Pendant ce temps, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre. Ajoutez la farine et le cacao. Mélangez bien. Versez une petite louche de lait bouillant dans la préparation en fouettant, puis transvasez le tout dans la casserole de lait. Faites cuire en fouettant sans arrêt jusqu'à ce que la crème se détache des parois. Retirez du feu, versez la crème dans un saladier et laissez refroidir en remuant de temps en temps.
Garnissez 12 rectangles de feuilletage de crème au chocolat. Montez ensuite les mille-feuilles dans les assiettes en superposant 2 feuilletés garnis de crème puis un troisième sans crème.
Servez aussitôt ou réservez au frais jusqu'au moment de servir.

TOUR DE MAIN

Pour donner du croustillant à votre feuilletage, saupoudrez-le de sucre glace avant de l'enfourner

Trianon chocolat

POUR 8 PERSONNES • PRÉPARATION 1 H • CUISSON 30 MIN
• REPOS-RÉFRIGÉRATION : 30 MIN + 1 NUIT
• DIFFICULTÉ : • BUDGET :

Pour la dacquoise :
- 3 blancs d'œufs
- 90 g de poudre d'amandes (ou de noisettes)
- 100 g de sucre glace
- 35 g de sucre en poudre

Pour le croustillant praliné :
- 200 g de chocolat pralinoise
- 9 petits paquets de crêpes dentelle
- 40 g de pralin

Pour la mousse au chocolat :
- 50 cl de crème liquide à 30 %
- 300 g de chocolat noir

Préparez la dacquoise. Préchauffez le four à 170 °C (th. 5/6). **Montez** les blancs en neige ferme en ajoutant petit à petit le sucre en poudre. Mélangez la poudre d'amandes avec le sucre glace, puis incorporez délicatement ce mélange aux blancs montés en neige. **Sur une plaque** à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé, posez un carré à pâtisserie de 22 cm puis dressez la pâte à l'aide d'une poche à douille. Enfournez pour 25 minutes.
Pour le croustillant praliné, faites fondre la pralinoise au bain-marie. Ajoutez les crêpes dentelle émiettées et le pralin. Réservez.
Pour la mousse au chocolat, faites fondre le chocolat au bain-marie. Puis incorporez doucement la crème liquide montée en chantilly.
Pour le montage, disposez la dacquoise entourée du carré à pâtisserie sur un plat. Étalez le croustillant praliné en fine couche et tassez l'ensemble. Réservez au frais 30 minutes afin que le croustillant durcisse. Puis versez la mousse au chocolat sur le croustillant. Réservez au frais une nuit avant de servir.

Photo et recette extraites de « Le meilleur pâtissier, les délices d'Élodie », photo de Patrick Parchet, coll. « Ma petite collection », M6 Éditions, 7,90 €.

TOUR DE MAIN

Roulez le biscuit encore tiède cela évite de le casser !

L'Incontournable de Noël

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 20 MIN
- CUISSON 15 MIN
- DIFFICULTÉ :
- BUDGET :

- 4 œufs
- 5 c. à soupe de Nutella (200 g)
- 120 g de sucre en poudre
- 40 g de farine
- 1 pincée de sel

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Fouettez énergiquement les jaunes avec le sucre afin que le mélange blanchisse. Ajoutez la farine.

Dans un autre saladier, ajoutez une pincée de sel aux blancs d'œufs, puis montez-les en neige. Incorporez les blancs en neige progressivement à la préparation. Mélangez délicatement. Étalez la pâte sur une feuille de cuisson et enfournez pour 10 à 15 minutes. Sortez le biscuit du four, roulez-le délicatement dans un torchon propre et humide. Laissez-le prendre sa forme pendant quelques instants.

Déroulez-le et tartinez-le de Nutella. Roulez-le bien serré. Nappez le dessus de la bûche de Nutella en lissant à l'aide d'une spatule. Découpez les deux extrémités du roulé pour avoir un fini impeccable et décorez selon votre envie. Servez à température ambiante.

Délicieux gâteau du dimanche

POUR 6-8 PARTS • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 25 MIN
• DIFFICULTÉ : • BUDGET :

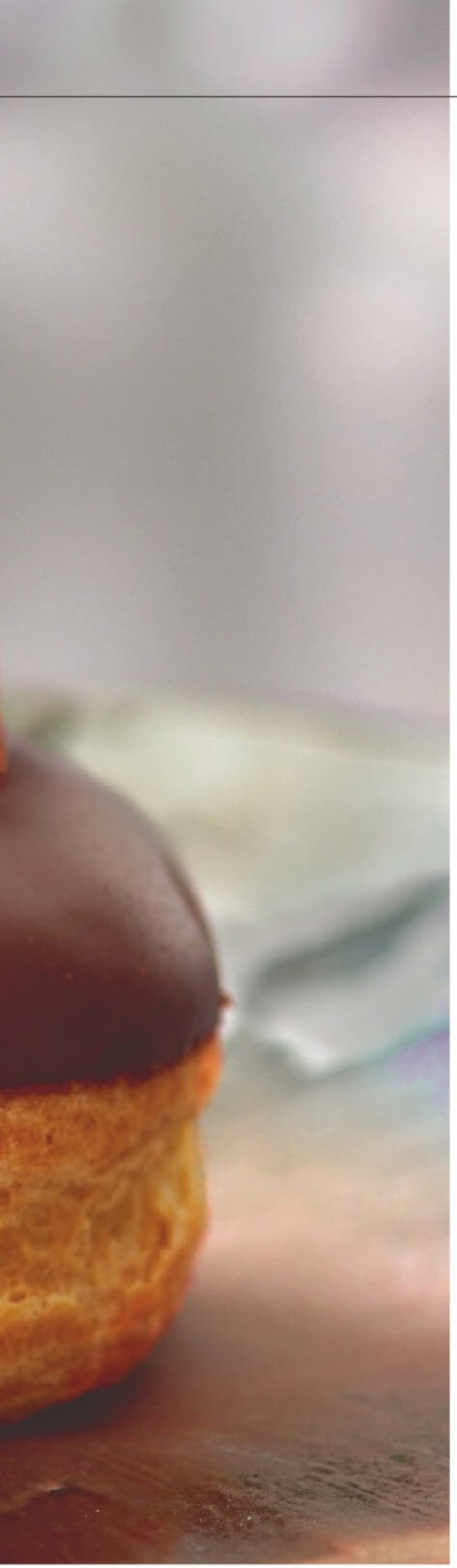
- 3 œufs
- 10 cl de lait
- 4 c. à soupe de Nutella
- 200 g de farine
- 200 g de sucre
- 1 sachet de levure chimique
- billes en sucre argentées

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre, la levure et les jaunes d'œufs, puis ajoutez le lait à la préparation. Mélangez bien. Ajoutez 3 cuillerées à soupe de Nutella préalablement détendu au bain-marie.
Fouettez les blancs d'œufs en neige et ajoutez-les délicatement à la préparation.
Versez le tout dans un moule à manqué en silicone. Enfournez pour 25 minutes. Vérifiez la cuisson avec la lame d'un couteau. Elle doit ressortir propre.
Laissez tiédir avant de démouler le gâteau sur une grille de pâtisserie et nappez-le de Nutella préalablement détendu au bain-marie, en lissant bien la surface à l'aide d'un grand couteau.
Décorez de billes de sucre argentées avant de servir.

ÇA FAIT LA DIFFÉRENCE ! Tout aussi gourmand, réalisez ce gâteau nature ou parfumé à la vanille, puis coupez-le en deux dans l'épaisseur et tartinez-le généreusement de pâte à tartiner.

TOUR DE MAIN

Entrouvrez la porte du four lors de la cuisson des choux. Ainsi, la vapeur s'échappe et ils ne retombent pas à la sortie.



Religieuse au chocolat

POUR 6 PERSONNES
• PRÉPARATION 1 H • CUISSON 25 MIN
• DIFFICULTÉ : • BUDGET :

Pour les choux :
• **60 g de beurre + 20 g pour la plaque**
• **3 gros œufs** • **125 g de farine**
• **1 c. à soupe de sucre** • **1 pincée de sel**
Pour la crème pâtissière au chocolat (garniture) :
• **50 cl de lait** • **3 jaunes d'œufs** • **1 sachet de sucre vanillé** • **100 g de chocolat noir à cuire**
• **120 g de sucre en poudre** • **20 g de Maïzena**
Pour la crème au beurre (décor):
• **1 jaune d'œuf** • **50 g de beurre pommade**
• **37 g de sucre** • **1 pincée de cacao en poudre**
Pour le glaçage :
• **40 g de beurre** • **100 g de chocolat noir à cuire**
• **80 g de sucre glace**

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).
Préparez les choux : mettez 25 cl d'eau, le beurre, le sucre et le sel à chauffer dans une casserole. Portez à ébullition puis ajoutez la farine hors du feu, tout en remuant énergiquement, jusqu'à ce que la pâte se décolle des parois de la casserole et forme une boule. Incorporez alors les œufs, un par un, en remuant vigoureusement entre chaque ajout.
Beurrez la plaque du four et répartissez-y 6 grosses boules de pâte et 6 petites à l'aide d'une poche à douille, en les espaçant bien. Enfournez pour 20 minutes. À la sortie du four, laissez refroidir les choux sur une grille.
Préparez la crème pâtissière : portez le lait à ébullition avec le sucre vanillé. Ajoutez le chocolat coupé en morceaux tout en remuant. Dans une jatte, mélangez les jaunes d'œufs avec le sucre. Incorporez la Maïzena en pluie. Versez le lait au chocolat sur ce mélange. Remettez le tout dans la casserole et laissez épaissir tout en remuant. Retirez du feu et laissez refroidir.
Préparez la crème au beurre : mettez le jaune d'œuf et le cacao dans une jatte. Faites chauffer le sucre avec 1 cuillerée à soupe d'eau dans une petite casserole jusqu'à 140 °C. Versez cette préparation sur le jaune d'œuf. Mélangez bien. Ajoutez le beurre tout en fouettant.
Fourrez les choux avec la crème pâtissière, en perçant leur partie plate à l'aide d'une poche à douille unie à faible ouverture.
Préparez le glaçage : faites fondre le chocolat au bain-marie. Incorporez le sucre glace. Ajoutez le beurre, tout en mélangeant bien.
Trempez le dessus des choux dans le glaçage et superposez-les aussitôt en mettant les plus petits choux sur les gros.
Placez la crème au beurre dans une poche à douille fine et décorez la religieuse. Réservez au frais ou servez immédiatement.

TOUR DE MAIN

Pour que la chantilly soit bien ferme, placez la crème, le saladier et les fouets du batteur 15 minutes à l'avance au congélateur. Pour réduire les biscuits en poudre, passez-les au mixeur ou enfermez-les dans un sac et écrasez-les avec un rouleau à pâtisserie.

Charlotte au lait de coco et petits oursons

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • REPOS 4 H
• DIFFICULTÉ : • BUDGET :

- 30 cl de crème fleurette + 10 cl pour les finitions
- 20 cl de lait de coco
- 4 feuilles de gélatine
- 75 g de sucre semoule
- 100 g de chocolat noir
- 18 Oursons Guimauve
- 1 c. à soupe de noix de coco râpée
- 2 petits biscuits de votre choix (tuiles, sablés)

Tendez un film alimentaire sur le cercle à pâtisserie pour lui faire un fond puis posez-le sur une assiette bien plate (si vous utilisez un moule à charlotte, chemisez-le de film pour faciliter le démoulage).
Faites ramollir les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide.
Chauffez le lait de coco avec le sucre dans une petite casserole. Hors du feu ajoutez la gélatine essorée.
Versez ensuite cette préparation dans une jatte et laissez refroidir en remuant régulièrement.
Fouettez 30 cl de crème en chantilly. Incorporez petit à petit le lait de coco sucré et refroidi.
Versez la moitié de la préparation dans le cercle ou le moule à charlotte, parsemez de biscuits brisés puis couvrez avec le reste de la préparation. Réservez au réfrigérateur 4 heures.
Fouettez le reste de crème chantilly. Démoulez délicatement la charlotte sur un plat. Posez tout autour les oursons en les collants avec de la chantilly.
Râpez le chocolat au couteau et parsemez les copeaux sur la charlotte. Poudrez de noix de coco et réservez au réfrigérateur.

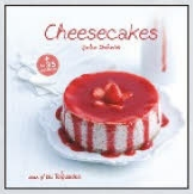
Fantaisie de la Mère Noël

POUR 4/6 PARTS • PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 15 MIN
• DIFFICULTÉ : • BUDGET :

Pour le biscuit :
• 3 œufs • 100 g de sucre
• ½ c. à café de vanille liquide
• ½ c. à café de levure chimique
• 100 g de farine
• 3-4 c. à soupe de noisettes concassées
Pour la mousse :
• 2 œufs
• 5 cl de crème fraîche épaisse
• 25 g de sucre en poudre
• 3 c. à soupe de Nutella

Préparez le biscuit : préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
Dans un saladier, mélangez les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux. Ajoutez la farine, la levure chimique et la vanille. Mélangez bien.
Versez la préparation sur une feuille de cuisson en silicone et étalez-la à l'aide d'une spatule ou d'une longue lame de couteau. Le biscuit doit faire 5 mm d'épaisseur et doit être le plus rectangulaire possible.
Enfournez pour 15 minutes. Sortez du four et laissez refroidir.
Préparez la mousse au Nutella : séparez les blancs des jaunes d'œuf. Puis battez les jaunes avec le sucre. Ajoutez ensuite le Nutella et la crème fraîche fouettée. Montez les blancs en neige et incorporez-les à la préparation. Réservez au frais.
Découpez dans le biscuit 3 rectangles de taille égale. Nappez un rectangle de mousse au Nutella, saupoudrez de noisettes concassées puis recouvrez d'un biscuit… Poursuivez l'opération. Terminez par un rectangle de biscuit, nappez de Nutella préalablement détendu au bain-marie. Décorez le dessus de la bûche et dégustez !

PLUS DE SAVEUR
Pour donner plus de croustillant à votre biscuit, saupoudrez-le aussi de noisettes concassées, avant d'enfourner.



Photos et recettes extraites de « Cheesecakes » de Julie Schwob, photos de Guillaune Czerw, coll. « Mes P'tits Toquades », éd. First, 3,99 €.

PLUS DE SAVEUR

À déguster avec un coulis façon « fudge ». Faites chauffer 20 cl de lait dans une casserole avec 200 g de sucre, puis ajoutez 50 g de beurre coupé en petits dés, jusqu'à ce que l'ensemble soit bien fluide. Mélangez 60 g de farine avec 50 g de cacao en poudre. Incorporez le cacao au lait et fouettez énergiquement. Laissez chauffer doucement jusqu'à ce que le coulis épaississe. Retirez du feu et servez aussitôt.

Tout chocolat

POUR 6 PERSONNES
• PRÉPARATION 20 MIN
• CUISSON 1 H
• RÉFRIGÉRATION 12 H
• DIFFICULTÉ :
• BUDGET :

• 100 g de beurre mou
• 600 g de ricotta
• 300 g de fromage frais type St Moret • 6 œufs
• 1 c. à soupe de crème fraîche
• 280 g de cookies au chocolat noir
• 250 g de sucre • 80 g de farine
• 200 g de chocolat noir pâtissier
• 80 g de cassonade
• 1 c. à soupe d'extrait de vanille liquide

Découpez un ruban de papier sulfurisé de 8 cm de large. Collez-le sur les bords intérieurs du moule avec un peu d'eau ou de beurre en le laissant dépasser de 2 cm. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
Réduisez les cookies en un sable épais, ajoutez le beurre, le sucre et la farine. Mélangez pour obtenir une pâte sableuse. Répartissez cette pâte sur le fond du moule et les parois et tassez bien. Faites cuire 10 minutes au four puis laissez refroidir.
Faites fondre le chocolat au bain-marie et laissez-le refroidir à température ambiante. Fouettez la ricotta et le fromage frais pour qu'ils deviennent bien onctueux. Ajoutez la crème fraîche et la cassonade. Versez le chocolat fondu froid puis intégrez les œufs un à un. Ajoutez enfin l'extrait de vanille liquide.
Versez la crème au chocolat sur la pâte. Enfournez pour 50 minutes environ. Laissez refroidir le cheesecake hors du four, puis au réfrigérateur pendant 12 heures. Dégustez bien frais.

Marbré coco chocolat

POUR 8/10 PERSONNES • PRÉPARATION 25 MIN
• CUISSON 1 H • RÉFRIGÉRATION 12 H
• DIFFICULTÉ : • BUDGET :

• 600 g de St Moret (ou Carré Frais)
• 300 g de fromage blanc à 40 %
• 100 g de beurre fondu • 5 œufs (à température ambiante)
• 2 c. à soupe de crème fraîche épaisse
• 10 cl de crème liquide • 150 g de palets bretons
• 200 g de noix de coco en poudre • 250 g de sucre
• 1 c. à soupe d'extrait de vanille liquide
• 100 g de chocolat noir
• 2 c. à soupe de noix de coco râpée (ou en poudre)

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Réduisez les palets bretons en un sablé épais. Dans un bol, mélangez la poudre de biscuits, 80 g de poudre de noix de coco et le beurre. Répartissez la pâte sur le fond du moule en remontant légèrement sur les parois. Enfournez pour 10 minutes puis laissez refroidir.
Assouplissez au fouet le fromage frais, puis ajoutez le fromage blanc et enfin le sucre. Fouettez pour que le mélange soit bien homogène. Incorporez les œufs entiers un à un. Ajoutez la crème épaisse, l'extrait de vanille et la poudre de noix de coco restante. Versez la crème sur le fond cuit et refroidi.
Faites fondre le chocolat au bain-marie. Laissez-le refroidir quelques instants puis ajoutez la crème liquide. Remuez bien. Déposez quelques cuillerées de chocolat sur la crème. À l'aide de la pointe d'un couteau, dessinez des marbrures de chocolat sur la crème.
Faites cuire le cheesecake pendant 50 minutes environ jusqu'à ce que les bords soient cuits et le centre encore un peu moelleux. Laissez-le refroidir sur une grille puis placez-le réfrigérateur pendant 12 heures. Dégustez-le bien frais, saupoudrez de noix de coco râpée.

Aumônière de poire au chocolat et aux amandes

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MIN • REPOS 1 H • CUISSON 45 MIN
• DIFFICULTÉ : • BUDGET :

Pour la pâte à crêpes :
• **4 œufs** • **50 cl de lait**
• **250 g de farine**
• **2 c. à soupe de sucre en poudre**
• **huile**
Pour la garniture et la finition :
• **4 poires** • **1 citron** • **30 g de beurre**
• **60 g de sucre en poudre**
• **50 g de chocolat noir** • **50 g d'amandes effilées**

Préparez la pâte à crêpes : versez la farine et le sucre dans un saladier. Creusez un puits au centre et cassez-y les œufs. Fouettez à la fourchette en incorporant la farine petit à petit. Versez le lait en filet en fouettant. Mélangez bien jusqu'à obtention d'une pâte lisse et coulante. Couvrez d'un linge et laissez reposer à température ambiante pendant 1 heure.
Préparez les poires : pelez-les et retirez le cœur avec les pépins. Coupez-les en tout petits dés. Brossez le citron sous l'eau chaude, prélevez de longs zestes fins. Récoltez le jus et arrosez-en les dés de poires. Faites fondre le beurre dans une poêle, ajoutez les dés de poires, saupoudrez de sucre et laissez caraméliser 5 minutes. Recouvrez d'une feuille d'aluminium et réservez.
Faites fondre le chocolat dans un bain-marie. Faites dorer les amandes effilées dans une poêle chauffée à blanc. Réservez.
Faites chauffer une poêle antiadhésive huilée. Versez une louche de pâte et tournez la poêle dans tous les sens afin de bien répartir la pâte. Laissez cuire 2 minutes. Retournez la crêpe et poursuivez la cuisson quelques secondes. Réservez au chaud. Recommencez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.
Garnissez les crêpes de la préparation aux poires. Fermez-les en forme d'aumônière avec les longs zestes de citron. Arrosez-les d'un filet de chocolat et parsemez d'amandes grillées. Servez aussitôt.

Le + de **Cyril Lignac**

Une variante à cette recette consiste à remplacer les amandes par des pistaches. Le mélange avec la poire et le chocolat fonctionne très bien.

Opéra

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 1 H • CUISSON 25 MIN • RÉFRIGÉRATION 2 H • DIFFICULTÉ : • BUDGET :

Pour le biscuit :
- 4 œufs
- 30 g de beurre fondu
- 120 g de sucre
- 40 g de farine
- 40 g de fécule
- 60 g de poudre d'amande

Pour la crème au café :
- 1 œuf entier + 1 jaune
- 100 g de beurre ramolli
- 70 g de sucre
- 1 c. à soupe d'extrait de café

Pour la ganache :
- 15 cl de crème liquide
- 200 g de chocolat
- 1 c. à soupe d'extrait de café

Pour le glaçage :
- 20 g de beurre
- 100 g de chocolat

Fouettez les œufs et le sucre, puis posez sur un bain-marie jusqu'à ce que le mélange forme un ruban et continuez de fouetter jusqu'à refroidissement. Incorporez la farine, la fécule et la poudre d'amande à la spatule, puis le beurre. Versez dans un moule carré beurré et fariné, enfournez pour 25 minutes à 210 °C (th. 7). Laissez refroidir sur une grille.

Pour la crème au café, chauffez le sucre et 5 cl d'eau pour obtenir un sirop, ajoutez l'extrait de café. Fouettez l'œuf entier et le jaune, incorporez-y le sirop en filet puis le beurre sans cesser de fouetter. Réservez au frais.

Pour la ganache, faites fondre le chocolat avec la crème au bain-marie, ajoutez l'extrait de café hors du feu et lissez à la spatule.

Coupez le biscuit en 3 couches et recomposez le gâteau, posé sur un carton entouré d'un cadre, en intercalant la ganache au chocolat et la crème au café entre les 3 couches de biscuit.

Pour le glaçage, faites fondre le chocolat et le beurre et nappez le dessus du gâteau à la spatule.

Placez 2 heures au frais. Retirez le cadre au moment de servir décoré d'écorces d'orange confites.

Charlotte au chocolat, noix de coco et cerises confites

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 5 MIN • RÉFRIGÉRATION 3 H • DIFFICULTÉ : • BUDGET :

- 5 cl de jus d'orange
- 6 œufs
- 4 c. à soupe de lait
- 20 biscuits à la cuillère
- 200 g de chocolat noir
- 6 cerises confites
- sel

Décoration :

- 6 physalis
- 100 g de copeaux de noix de coco
- 2 c. à soupe de gelée de framboise
- cacao en poudre non sucré

Faites fondre le chocolat à feu doux dans une casserole avec le lait et mélangez jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Versez dans un saladier. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Ajoutez les jaunes un à un dans le chocolat et mélangez. Montez les blancs en neige avec une pincée de sel et incorporez-les délicatement dans la préparation précédente.

Chemisez un moule à charlotte de film alimentaire.

Versez le jus d'orange dans une assiette creuse. Trempez-y rapidement les biscuits et disposez-les côté plat dans le fond et sur les parois du moule. Coupez les cerises en tout petits dés. Versez la mousse au chocolat et parsemez de cerises. Placez au frais pendant 3 heures minimum. Démoulez la charlotte sur un plat.

Faites fondre la gelée de framboises et badigeonnez-en la charlotte et les physalis. Saupoudrez de copeaux de noix de coco. Coupez des parts. Poudrez la partie chocolatée de la charlotte de cacao en poudre.

Décorez les assiettes de copeaux de noix de coco. Ajoutez un physalis. Servez aussitôt.

Le + de **Cyril Lignac**

Pour rendre cette recette plus gourmande, préparez une poêlée de framboises chaudes que vous ajouterez sur le gâteau. L'association est top !

Gâteau fondant au chocolat et aux noix grillées

POUR 4/6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON : 25 MIN • REPOS 15 MIN • DIFFICULTÉ : • BUDGET :

- 140 g de beurre mou + 10 g pour le moule
- 6 blancs d'œufs
- 120 g de chocolat noir
- 320 g de cerneaux de noix
- 100 g de sucre glace
- 80 g de sucre semoule + 10 g pour le moule
- 1 pincée de sel

Faites griller les cerneaux de noix 3 minutes dans une poêle bien chaude sans matière grasse, puis laissez-les refroidir sur un papier absorbant.
Préchauffez le four à 170 °C (th. 5/6). Beurrez et poudrez de sucre le cercle à pâtisserie : posez-le sur une plaque de four recouverte d'une feuille de papier sulfurisé. Faites fondre le chocolat au bain mairie.
Mettez les cerneaux de noix et le sucre glace dans la cuve d'un robot. Faites tourner 2 minutes pour obtenir une poudre fine.
Mélangez le beurre mou dans un grand récipient avec la poudre de noix, le sucre semoule et le chocolat fondu. Montez les blancs d'œufs en neige bien ferme avec une pincée de sel, incorporez-les à la préparation. Versez le tout dans le cercle en Inox, lissez la surface avec une spatule métallique.
Enfournez le gâteau pour 25 minutes. À la sortie, laissez le tiédir 15 minutes, puis décollez délicatement le cercle en passant la lame d'un couteau. Gardez le gâteau à température ambiante jusqu'au moment de servir.
Juste avant de servir, vous pouvez passer le gâteau 5 minutes au four. Accompagnez-le d'une crème anglaise parfumée au pralin ou au café, ou d'une sauce au chocolat chaude.

Vacherin glacé choco-marron

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 1 MIN
• DIFFICULTÉ : • BUDGET :

- 50 cl de glace aux marrons
- 30 cl de crème liquide
- 8 belles meringues blanches très plates (chez le pâtissier)
- 30 g de sucre glace
- 4 marrons glacés + feuilles d'or

Pour le coulis :

- 10 cl de crème liquide
- 100 g de chocolat noir à 70 % de cacao

Mettez 30 cl de crème et les batteurs d'un fouet électrique 10 minutes au congélateur pour qu'ils soient bien froids. Sortez la glace pour qu'elle ramollisse.
Préparez le coulis : râpez le chocolat et mettez-le à fondre 1 minutes au micro-ondes. Incorporez-lui alors les 10 cl de crème liquide, mélangez bien et réservez dans une saucière.
Montez la crème très froide en chantilly en incorporant le sucre glace au fur et à mesure.
Étalez sur 4 meringues 2 cuillerées à soupe de glace. Recouvrez des autres meringues. Mettez la chantilly dans une poche à douille et nappez les côtés et le dessus des vacherins.
Décorez d'un marron glacé doré à la feuille d'or et servez accompagné du coulis de chocolat.

Minivacherin glacé au chocolat

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 2 H • CONGÉLATION 2 H
• DIFFICULTÉ : • BUDGET :

- 20 cl de crème liquide
- 300 g de glace au chocolat
- 20 g de sucre glace
- 1 c. à café de vanille liquide
- 30 g de copeaux de chocolat

Pour la meringue :

- ½ citron (jus)
- 3 blancs d'œufs
- 90 g de sucre
- 90 g de sucre glace

Pour la meringue, préchauffez le four à 100 °C (th. 3/4). Déposez les blancs d'œufs dans un saladier avec quelques gouttes de jus de citron. Fouettez-les à l'aide d'un fouet électrique. Incorporez 30 g de sucre quand les blancs sont bien mousseux. Continuez de fouetter. Quand les blancs sont fermes, intégrez délicatement le reste de sucre puis le sucre glace. Garnissez la poche à douille de cette meringue. Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, formez 5 disques de meringue de 8 cm de diamètre à l'aide du cercle en inox. Faites-les sécher au four 2 heures.

Trempez la glace au chocolat pour la ramollir légèrement. Émiettez 1 disque de meringue. Placez 4 cercles en Inox sur une feuille de papier sulfurisé. Déposez au fond de chacun 1 disque de meringue. Garnissez de glace sur une hauteur d'au moins 4 cm en lissant avec une cuillère. Ajoutez une fine couche de miettes de meringue. Placez les minivacherins au congélateur au moins 2 heures.

Dans un saladier bien froid, versez la crème liquide et quelques gouttes de jus de citron. Montez la crème en chantilly à l'aide d'un fouet. Incorporez le sucre glace et la vanille liquide à la fin. Garnissez la poche à douille.

Retirez les cercles en vous aidant d'un petit couteau. Décorez les minivacherins avec la crème Chantilly et quelques copeaux de chocolat.

Crème meringuée aux agrumes et spéculoos

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MIN • CUISSON 3 MIN • INFUSION 10 MIN • RÉFRIGÉRATION 1 H
• DIFFICULTÉ : • BUDGET :

- 1 citron bio
- 50 cl de lait
- 4 jaunes d'œufs
- 40 g de beurre
- 100 g de sucre
- 2 c. à soupe rases de fécule de maïs

Pour la meringue

- 2 blancs d'œufs
- 110 de sucre

Lavez soigneusement le citron puis prélevez le zeste. Versez le lait dans une casserole avec les zestes. Faites frémir puis retirez la casserole du feu. Laissez infusez pendant au moins 10 minutes. Filtrez le tout à l'aide d'un tamis fin. Découpez le zeste de citron en petits dés. Écrasez finement les spéculoos avec un rouleau à pâtisserie.

Dans un saladier, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre. Ajoutez la fécule de maïs. Mélangez à nouveau. Versez le lait chaud et parfumé dessus. Mélangez, puis reversez le tout dans la casserole sur feu doux.

Faites cuire doucement en fouettant sans arrêt jusqu'à la limite de l'ébullition. La crème doit légèrement épaissir. Ajoutez les dés de citron confits puis le beurre en parcelles. Mélangez puis répartissez le tout dans 4 verrines. Laissez refroidir au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.

Montez les blancs d'œufs en neige avec quelques gouttes de jus de citron. Incorporez délicatement le sucre en pluie dans les blancs bien fermes. Remplissez une poche à douille cannelée de cette meringue. Complétez les verrines avec la poudre de spéculoos. Déposez la meringue dessus, puis colorez-la à l'aide d'un chalumeau.

PLUS DE SAVEUR

Parfumez la meringue avec un peu de liqueur d'orange.

Photos et recettes p. 42 à 44 extraites de « Dingue de meringues » de Fréderic Berqué, photos de Julie Mechali, stylisme d'Isabelle Guerre, coll. « Toquades », éd. First, 6,95 €.

PLUS DE SAVEUR

Incorporez 5 cl de chantilly dans la crème de marron mélangée au beurre pommade pour une crème plus onctueuse.

Bûche de Noël aux marrons meringuée

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 40 MIN • CUISSON 15 MIN • RÉFRIGÉRATION 3 H • DIFFICULTÉ : • BUDGET :

- 5 œufs
- 100 g de beurre
- 200 g de crème de marrons vanillée
- 2 c. à soupe de rhum
- 80 g de sucre
- 100 g de farine

Pour la meringue :

- ½ citron (jus)
- 2 blancs d'œufs
- 120 g de sucre

Travaillez le beurre en pommade dans un saladier. Ajoutez la crème de marrons et 1 cuillerée à soupe de rhum. Fouettez vigoureusement.

Dans une casserole, faites frémir 10 cl d'eau avec 30 g de sucre et 1 cuillerée à soupe de rhum. Laissez refroidir ce sirop.

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Montez les blancs en neige. Intégrez délicatement 50 g de sucre, puis les jaunes et la farine à la fin. Répartissez cette pâte sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Vous devez obtenir un rectangle de 35 x 25 cm. Enfournez pour 12 à 15 minutes.

Laissez refroidir un peu le biscuit puis décollez-le du papier sulfurisé. Imbibez-le légèrement de sirop. À l'aide d'une spatule, étalez dessus la crème de marron. Roulez le biscuit, puis maintenez-le en forme avec le papier sulfurisé. Réservez au froid au moins 3 heures.

Pour la meringue, montez les blancs en neige avec quelques gouttes de jus de citron. Versez le sucre dans une petite casserole avec 5 cl d'eau. Faites cuire ce sirop à 117 °C. Versez-le progressivement dans les blancs en neige tout en fouettant jusqu'à refroidissement complet de cette meringue. Étalez la meringue sur le roulé froid avec une spatule. Passez dessus les dents d'une fourchette pour imprimer des cannelures. Colorez légèrement la meringue au chalumeau. Décorez avec des sujets de Noël.

Tête meringuée au chocolat

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 45 MIN LA VEILLE + 20 MIN LE JOUR MÊME • CUISSON 2 H 45 • ATTENTE 13 H
• DIFFICULTÉ : • BUDGET :

Pour les meringues : • **5 blancs d'œufs** • **340 g de sucre en poudre** • **1 c. à café d'extrait de vanille**
Pour la crème : • **250 g de beurre très mou** • **2 jaunes d'œufs + 2 œufs entiers** • **5 cl d'eau** • **140 g de sucre en poudre** • **150 g de chocolat fondu**
Pour la décoration : • **250 g de vermicelle de chocolat**
Matériel : • **un thermomètre à sucre**

La veille, préchauffez le four à 110 °C (th. 3/4). Chemisez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.
Montez les blancs en neige en incorporant peu à peu la moitié du sucre en poudre. Quand ils sont fermes, versez le reste de sucre en poudre avec la vanille en continuant de fouetter.
Mettez la préparation dans une poche à douille lisse. Dressez des disques de 8 cm de diamètre sur la plaque à pâtisserie en les espaçant bien. Enfournez pour 10 minutes puis baissez le four à 90 °C (th. 3) et poursuivez la cuisson pendant 2 h 30. Éteignez le four, entrouvrez la porte et laissez les meringues refroidir à l'intérieur jusqu'au lendemain.
Le lendemain, préparez la crème : travaillez le beurre en pommade dans un saladier. Versez 5 cl d'eau avec le sucre dans une casserole. Portez à ébullition sur feu doux, laissez cuire jusqu'au « petit boulé » c'est-à-dire lorsque le thermomètre à sucre atteint 120 °C.
Mettez les jaunes et les œufs entiers dans un saladier et fouettez-les avec un batteur électrique jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Versez-y le sirop et fouettez toujours au batteur jusqu'à refroidissement. Incorporez le beurre et le chocolat fondu toujours en fouettant.
Collez les coques de meringue par deux. Piquez les meringues au bout d'un pic et recouvrez-les de la crème au beurre. Parsemez de vermicelle au chocolat. Posez-les sur du papier sulfurisé et laissez sécher 1 heure avant de servir.

TOUR DE MAIN
Pour des blancs bien fermes, ajoutez quelques gouttes de jus de citron avant de les fouetter.

Le + de **Cyril Lignac**

La recette est très bonne mais les puristes voudront sûrement remplacer le jus d'orange par du café pour obtenir un tiramisu plus traditionnel. Il faut dire que c'est tellement bon !

Tiramisu au chocolat

POUR 6 PERSONNES
• PRÉPARATION 20 MIN
• RÉFRIGÉRATION 6 H
• DIFFICULTÉ :
• BUDGET :

• 10 cl de jus d'orange
• 3 œufs
• 250 g de mascarpone
• 12 biscuits à la cuillère
• 3 c. à soupe de sucre semoule
• 80 g de cacao en poudre non sucré
• sel

Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Fouettez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Puis, incorporez le mascarpone et mélangez bien jusqu'à l'obtention d'une crème lisse.
Montez les blancs en neige ferme avec une pincée de sel. Incorporez délicatement à la préparation au mascarpone à l'aide d'une spatule souple. Ajoutez 2 cuillerées à soupe de cacao en poudre et mélangez. Réservez au frais.
Versez le jus d'orange dans une assiette creuse. Coupez les biscuits à la taille des verrines. Trempez 6 biscuits rapidement dans le jus d'orange pour les imbiber sans qu'ils deviennent trop mous. Réservez le reste pour la décoration finale.
Répartissez une couche de mascarpone au chocolat dans le fond de 6 verrines. Recouvrez d'un biscuit imbibé, puis de mascarpone au chocolat à nouveau. Réservez 6 heures au réfrigérateur.
Au moment de servir, décorez de biscuits restants. Saupoudrez de cacao à travers une passoire à thé. Servez frais.

Reine de Saba

POUR 8 PERSONNES • PRÉPARATION 40 MIN
• CUISSON 40 MIN • RÉFRIGÉRATION 2 H
• DIFFICULTÉ : • BUDGET :

Pour les gâteaux : • 10 œufs • 220 g de beurre
• 440 g de sucre • 450 g de chocolat noir
• 100 g de fécule • 275 g de poudre d'amande • sel
Pour la ganache : • 25 cl de crème liquide
• 200 g de chocolat noir à 70 % de cacao
Décoration : • 30 g de chocolat

Préparez les gâteau cassez le chocolat en morceaux avec le beurre en parcelles et faites-les fondre au bain-marie. Séparez les jaunes d'œufs des blancs. Fouettez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Ajoutez la fécule, la poudre d'amandes et mélangez. Puis le mélange de chocolat et beurre et mélangez à nouveau.
Montez les blancs en neige avec une pincée de sel et incorporez-les petit à petit à l'appareil précédent en soulevant la masse pour ne pas casser les blancs.
Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Versez la pâte dans deux moules de tailles différentes. Enfournez pour 30 minutes. Laissez refroidir avant de démouler.
Préparez la ganache : cassez le chocolat en morceaux dans un saladier. Portez la crème à ébullition. Versez-la sur le chocolat, attendez 5 minutes puis mélangez en fouettant. Tartinez le plus grand gâteau de la moitié de la ganache. Recouvrez du deuxième gâteau.
Étalez le reste de ganache sur le petit gâteau et lissez avec une spatule. Râpez le chocolat en copeaux avec un Économe et parsemez-en la reine de Saba. Placez au réfrigérateur pour 2 heures avant de consommer.

TOUR DE MAIN

Pour une découpe parfaite du gâteau, attendez qu'il soit bien refroidi (n'hésitez pas à le placer au réfrigérateur quelques minutes).

Forêt-noire

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 45 MIN • CUISSON 20 MIN
• DIFFICULTÉ : • BUDGET :

- 6 œufs
- 75 cl de crème fraîche
- 30 g de beurre
- 10 cl de crème liquide
- 400 g de sucre en poudre
- 160 g de farine
- 80 g de cacao non sucré
- 80 g de sucre glace
- 100 g de cerises confites
- 100 g de chocolat noir
- 3 c. à soupe de kirsch
- sel

Préchauffez le four à 190 °C (th. 6/7). Beurrez 1 moule rond de 22 cm de diamètre.

Séparez les jaunes d'œufs des blancs. Mettez les jaunes avec 200 g de sucre dans un saladier puis fouettez-les jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Ajoutez la farine et le cacao.

Montez les blancs en neige ferme avec une pincée de sel. Incorporez-les délicatement à la pâte. Versez la pâte dans le moule beurré.

Enfournez pour 20 minutes. Vérifiez la cuisson avec la lame d'un couteau, elle doit ressortir sèche. Laissez reposer 5 minutes avant de démouler.

Portez à ébullition 25 cl d'eau avec le sucre restant et 2 cuillerées à soupe de kirsch. Réservez.

Préparez la ganache : cassez la moitié du chocolat en morceaux dans un saladier. Portez la crème liquide à ébullition. Versez-la sur le chocolat, attendez 5 minutes puis mélangez en fouettant.

Démoulez le gâteau et coupez-le en 3 disques. Placez chaque disque sur une assiette, piquez la surface et arrosez de sirop au kirsch.

Battez la crème fraîche. Quand elle devient ferme ajoutez le sucre glace en continuant de battre puis ajoutez le reste de kirsch et mélangez.

Recouvrez le premier disque de gâteau d'une couche de ganache. Recouvrez d'un deuxième disque, tartinez d'une belle couche de crème avec les trois quarts des cerises confites coupées en tout petits morceaux. Puis, recouvrez du troisième disque et terminez par de la crème.

Taillez le chocolat restant en copeaux et décorez-en le gâteau avec les cerises restantes. Servez frais.

Bûche au chocolat et marrons glacés

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 45 MIN • CUISSON 25 MIN • RÉFRIGÉRATION 1 H • DIFFICULTÉ : • BUDGET :

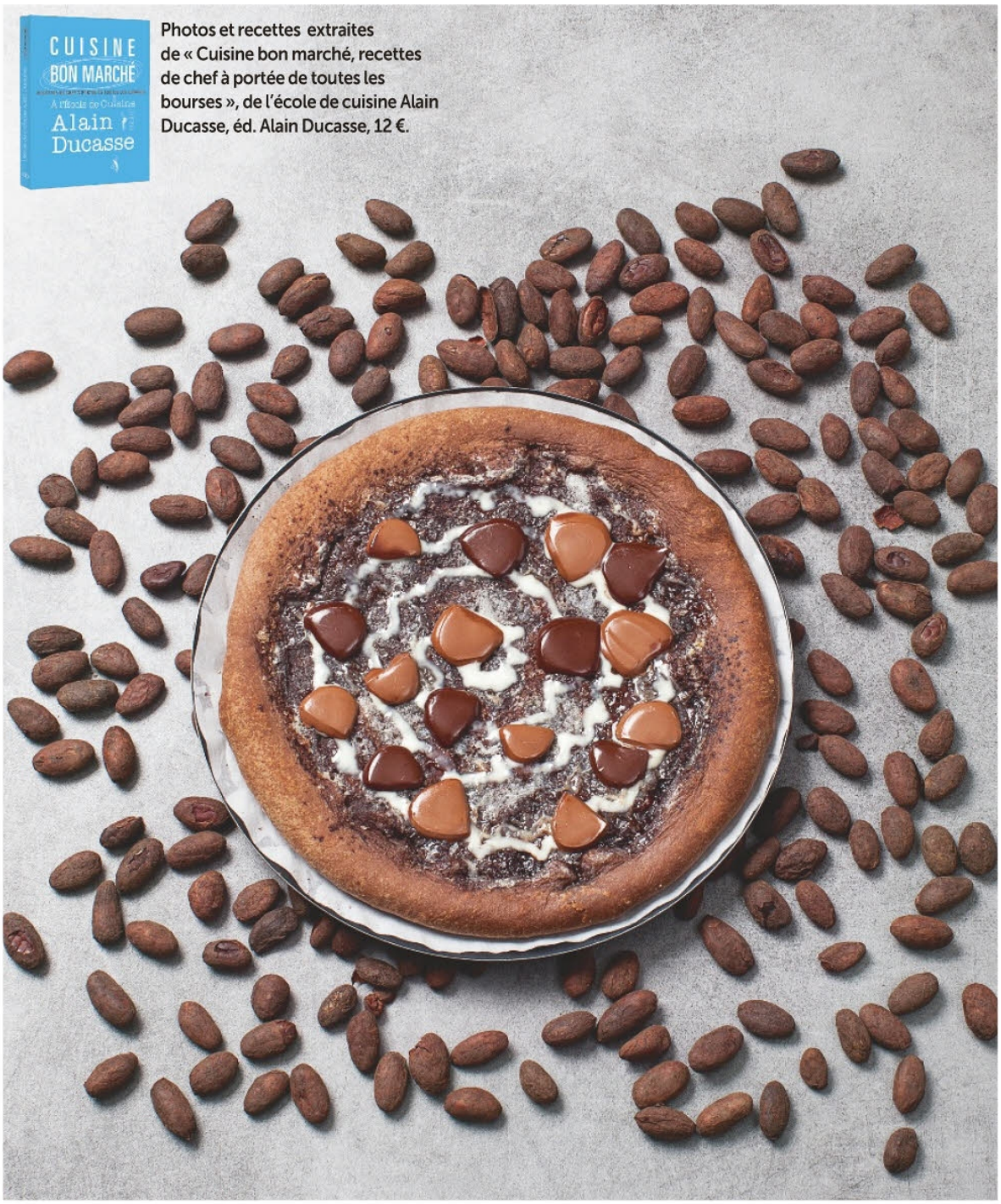
Pour le biscuit : • **4 œufs** • **100 g de sucre en poudre** • **100 g de farine** • **beurre** • **huile** • **sel**
Pour la garniture : • **30 cl de crème liquide entière** • **80 g miettes de marrons glacés** • **200 g de chocolat** • **1 pincée de sel**
Pour le sirop : • **2 cl de rhum blanc** • **50 g de sucre en poudre**
Décor : • **4 marrons glacés** • **1 décor au chocolat du pâtissier** • **cacao en poudre non sucré**

Préparez le biscuit. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
Séparez les jaunes d'œufs des blancs. Fouettez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent.
Montez les blancs en neige avec une pincée de sel. Mélangez la moitié de la farine avec la moitié des blancs en neige à la préparation œufs/sucre en soulevant délicatement la pâte, puis ajoutez le reste petit à petit.
Beurrez une feuille de papier sulfurisé et posez-la sur la plaque du four. Étalez la pâte et lissez-la à la spatule. Enfournez pour 15 minutes. Le biscuit doit être à peine doré, sinon il se cassera au moment de le rouler.
Sortez le biscuit du four et retournez-le sur un torchon humide. Huilez une feuille de papier sulfurisé, posez dessus le biscuit et enroulez-le sur lui-même. Laissez-le refroidir.
Préparez la ganache : cassez le chocolat en morceaux dans un saladier.
Montez 20 cl de crème liquide en chantilly. Faites chauffer le reste et versez-le sur le chocolat et mélangez jusqu'à l'obtention d'une crème lisse. Incorporez la chantilly délicatement.
Préparez le sirop : versez tous les ingrédients dans 5 cl d'eau et portez à ébullition.
Déroulez le biscuit et imbibez-le légèrement du sirop. Étalez à la spatule les trois quarts de la ganache sur toute la surface et parsemez de miettes de marrons, puis roulez le biscuit sans trop serrer. Recouvrez-le entièrement du reste de ganache. Saupoudrez à travers une passoire à thé le cacao en poudre sur la surface de la bûche.
Placez au frais pour 1 heure. Décorez d'une feuille de chocolat et de marrons glacés entiers.

Pizza au chocolat

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 25 MIN • CUISSON 8 MIN • REPOS 12 H 30
• DIFFICULTÉ : • BUDGET :

Pâte a brioche au chocolat : • **2 œufs** • **80 g de beurre** • **150 g de farine** • **10 g de levure** • **10 g de sucre semoule** • **10 g de cacao en poudre** • **4 g de sel**
Garniture pour la pizza : • **30 g de crème épaisse** • **10 g de beurre coupé en dés** • **10 g de crème liquide** • **10 g de cacao en poudre** • **15 g de sucre cassonade**
Garniture après cuisson : • **10 g de crème liquide** • **25 g de chocolat au lait** • **25 g de chocolat noir à 70 % de cacao**



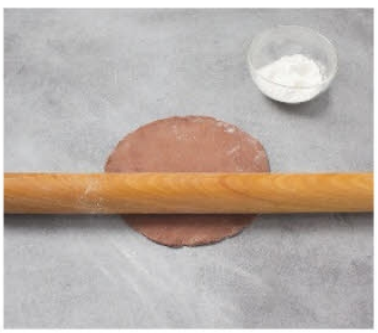
Photos et recettes extraites de « Cuisine bon marché, recettes de chef à portée de toutes les bourses », de l'école de cuisine Alain Ducasse, éd. Alain Ducasse, 12 €.

LEÇON FILMÉE

1 La veille, dans le fond de la cuve d'un robot, mettez la levure, versez la farine par-dessus, puis le sel, le sucre, le cacao et les œufs. Faites tourner.

2 Quand la pâte se décolle, ajoutez le beurre et pétrissez encore 5 minutes. Arrêtez quand la pâte est brillante et se décolle bien.

3 Laissez la pâte reposer 1 heure à température ambiante, puis rabattez-la : chassez le gaz en repliant la pâte sur elle-même et mettez-la au réfrigérateur pour la nuit.



4 Le lendemain, étalez la pâte sur 28 cm de diamètre.

5 Formez des plis à la main sur le bord et retournez la pâte, puis posez dans une tourtière de 24 cm de diamètre tapissée de papier cuisson.

6 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Avant de garnir la pizza, piquez-la avec une fourchette. Saupoudrez d'une fine couche de cacao en poudre. Parsemez de cassonade.

7 Laissez reposer pendant 20 minutes à température ambiante. Dressez la crème épaisse à l'aide d'une poche. Disposez les dés de beurre sur la pâte.

8 Versez un mince filet de crème liquide. Faites cuire 8 minutes à 200 °C (th. 6/7). Hachez le chocolat noir et le chocolat au lait, puis répartissez-les sur la pizza à la sortie du four. Versez un mince filet de crème. Laissez refroidir quelques instants afin que la crème pénètre et nourrisse la pâte. Coupez en parts et servez.

Anciens numéros

Complétez vite votre collection

Des idées cuisine pour toute l'année et pour tous les budgets !

Gourmand

N°1 des magazines de cuisine*

Plus de 80 recettes détaillées et illustrées dans chaque n°, les conseils, trucs et astuces de notre expert préféré Cyril Lignac, les fiches menu...

N°266

N°267

N°268

N°269

N°270

N°271

N°272

N°273

N°274

N°275

N°276

N°277

N°278

BON DE COMMANDE

A retourner à Vie Pratique – Anciens Numéros – B 945 – 60643 Chantilly cedex

Je commande les anciens numéros **au prix de 3,90 €** par exemplaire commandé, **frais de port inclus*** :

❑ 266 x .... ❑ 267 x .... ❑ 268 x .... ❑ 269 x .... ❑ 270 x ....
❑ 271 x .... ❑ 272 x .... ❑ 273 x .... ❑ 274 x .... ❑ 275 x ....
❑ 276 x .... ❑ 277 x .... ❑ 278 x ....

Le ou les numéros commandés vous seront envoyés dans un délai d'environ 4 à 6 semaines maximum après enregistrement de votre règlement et dans la limite des stocks disponibles.

Ci-joint mon règlement de ....€ par :

❑ chèque bancaire ou postal à l'ordre de VIE PRATIQUE

❑ Carte Bleue Visa / Eurocard / Mastercard

N° |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

date de validité : |_|_| |_|_|

Cryptogramme |_|_|_|
(merci de noter les 3 derniers chiffres du numéro qui figure au dos de votre carte)

Date et signature obligatoires :

ANVP280

Mes coordonnées

Nom : ....

Prénom : ....

Adresse : ....

....

Code Postal : |_|_|_|_|_| Ville : ....

Téléphone : ....

e-mail : ....

Date de naissance : |_|_| |_|_| |_|_|_|_|

Conformément à la loi Informatique et libertés du 06-01-78 (art.27), vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant.
* Valable en France métropolitaine uniquement

☐ Oui, je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du goupe Publications grand public et de ses partenaires

*(source DSH : OJD 2010/2011 : ventes au numéro cumulées sur une année)

Parce que l'on n'a pas toutes le même niveau en cuisine et que l'on adore les idées astucieuses, tous les 15 jours un coach ou un chef vous apprendra le petit plus qui change tout : économiser, régaler, découvrir des techniques de cuisson ou des ustensiles, cuisiner avec les enfants ou prendre garde à sa santé !

15 jours de COACHING en cuisine

• **Je fais quoi avec** le mascarpone *p. 54*

• **Les dessous de l'assiette** Dôme choco caramel *p. 56*

• **Le coin des enfants** Bravo les petits ! *p. 60*

• **La santé dans mon assiette** Faut-il avoir peur des OGM ? *p. 62*

Par Magalie Collin

Je fais quoi avec...

Le mascarpone

Ce fromage italien crémeux et doux ne sert pas seulement à réaliser un tiramisu, il s'adapte aussi à la confection de diverses préparations froides ou chaudes.

LEÇON FILMÉE

1 QUICHE AUX CHAMPIGNONS

• Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Pelez et émincez 300 g de champignons de Paris. Faites-les revenir 10 minutes avec un peu d'huile.

• Mélangez 1 pot de mascarpone avec 3 œufs, salez et poivrez. Ajoutez-y les champignons.

• Étalez une pâte brisée dans un moule à tarte. Versez la préparation. Enfournez pour 35 minutes.

2 SPAGHETTIS À LA CRÈME DE MASCARPONE

• Faites cuire les spaghettis le temps indiqué sur le paquet. Égouttez-les et rafraîchissez-les. Faites dorer 200 g de lardons puis réservez.

• Mettez les spaghettis dans une poêle, ajoutez 200 g de mascarpone, 1 jaune d'œuf, les lardons. Salez et poivrez.

• Laissez cuire 5 minutes en mélangeant. Servez sans attendre avec un peu de parmesan.

3 MOUSSE DE MASCARPONE AUX FRUITS

• Pelez et coupez en dés 1 kiwi et 1 mangue, répartissez-les dans 6 verrines. Amalgamez 250 g de mascarpone avec 120 g de fromage blanc et 2 sachets de sucre vanillé jusqu'à obtention d'un mélange bien mousseux.

• Répartissez la crème de mascarpone sur les fruits et placez au réfrigérateur pendant 1 heure.

4 TARTE AUX FRUITS

• Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Étalez une pâte sablée dans un moule à tarte. Cuisez-la à blanc environ 15 minutes. Égouttez une boîte de fruits au sirop de votre choix.

• Mélangez 100 g de mascarpone, 100 g de fromage blanc et 100 g de sucre en poudre.

• Ajoutez cette crème sur le fond de tarte refroidie. Disposez les fruits dessus. Saupoudrez de sucre glace avant de servir.

Je prépare un **tiramisu**

POUR 6 PERSONNES
• PRÉPARATION 30 MINUTES

- 3 œufs • 250 g de mascarpone
- 100 g de sucre
- 2 sachets de biscuits à la cuiller
- 30 cl de café
- 12 cl d'amaretto (liqueur d'amande)
- 6 cl de liqueur de café
- cacao en poudre

ÉTAPE 1

Dans une assiette creuse, mélangez le café, l'amaretto, et la liqueur de café. Séparez les jaunes d'œufs des blancs.

ÉTAPE 2

Blanchissez les jaunes et le sucre pendant 4 à 5 minutes Incorporez le mascarpone au mélange œufs sucre. Amalgamez bien.

LE + DU COACH

Si vous n'aimez pas le café, imbibez vos biscuits de chocolat au lait et étalez du chocolat fondu avant le mascarpone.

ASTUCE

Pour un tiramisu sans alcool, utilisez quelques gouttes d'extrait d'amande amère à la place de l'amaretto et n'ajoutez pas de liqueur de café. En revanche, veillez à ce que votre café soit très fort, italien en somme !

ÉTAPE 3

Battez les blancs en neige bien ferme et incorporez-les au précédent mélange.

ÉTAPE 4

Trempez les biscuits dans le café et disposez-les dans un plat.

ÉTAPE 5

Versez la moitié du mélange au mascarpone sur les biscuits et renouvelez l'opération. Laissez reposer une nuit au frais.

Au moment de servir, saupoudrez de cacao en poudre.

Par Jérémy Diaz

Le dessous de l'assiette

Stylisme : Ambiances & styles.
Assiette présentation verlin pailletée, 12,50 €, Sibo.
Assiette dessert Modulo nature kaolin, 8,90 €, Guy Degrenne.
Cuillère, coffret ménagère Pix'elle, 179 €, Couzon.

Notre dôme chocolaté semble difficile à réaliser ? En suivant le pas-à-pas de la page suivante, impossible de rater cette petite merveille !

Spécial dessert de fête

DÔME SURPRISE

l'alliance parfaite du chocolat et du caramel

Pour célébrer Noël en toute gourmandise, la rédaction a une fois de plus enfilé son tablier de cuisine et coiffé sa toque de pâtissier pour réaliser un dessert surprenant, croquant et fondant. Dans les effluves de chocolat fondu et de caramel, Magalie, Carole et Jérémy se sont lancés dans l'aventure culinaire devant l'objectif de Thomas, notre photographe.

LES INGRÉDIENTS ET LES USTENSILES QUI VONT BIEN

1. Palet de chocolat noir
2. Sucre semoule
3. Crêpes gavotte
4. Farine
5. Tablette de chocolat à pâtissier
6. Physalis
7. Crème fraîche
8. Œufs
9. Pralin
10. Beurre

A. Moule en silicone
B. Spatule thermomètre

LE CHOIX DU GOURMAND

QUALITÉ GARANTIE. De larges palets de chocolat noir à déguster ou à cuisiner. Ils peuvent être utilisés en cuisine pour la réalisation de ganaches et de pâtisseries, les palets sont plus faciles à peser et à faire fondre qu'une tablette qu'il faut préalablement casser.

- Palets de chocolat noir du Costa Rica, 7,10 €, Atelier du chocolat.

PAPIER PRÉCIEUX.

- Carnet de 5 feuilles alimentaires pour décorer vos réalisations culinaires, 26,90 €, Scrapcooking.

COMME UN PRO. Ce petit moule en silicone, naturellement antiadhérent, résiste à des températures extrêmes de (– 60 à + 220 °C) Utilisable au four traditionnel, micro-ondes, réfrigérateur, congélateur et même compatible avec le lave-vaisselle.

- Moule Gourmet 6 demi-sphères, 17,50 €, Lékué.

Dôme choco-caramel

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 1 H 10 • CUISSON 25 MIN • RÉFRIGÉRATION 12 H

Pour les dômes au chocolat :
- **125 g de chocolat noir de couverture ou de palets de chocolat noir du Costa Rica (voir shopping)**
- **1 c. à soupe de crème liquide semi-épaisse**

Pour la mousse au chocolat :
- **150 g de chocolat noir**
- **4 œufs** • **50 g de sucre**

Pour la crème de caramel au beurre salé :
- **160 g de sucre en poudre**
- **80 g de beurre demi-sel**
- **20 cl de crème liquide**

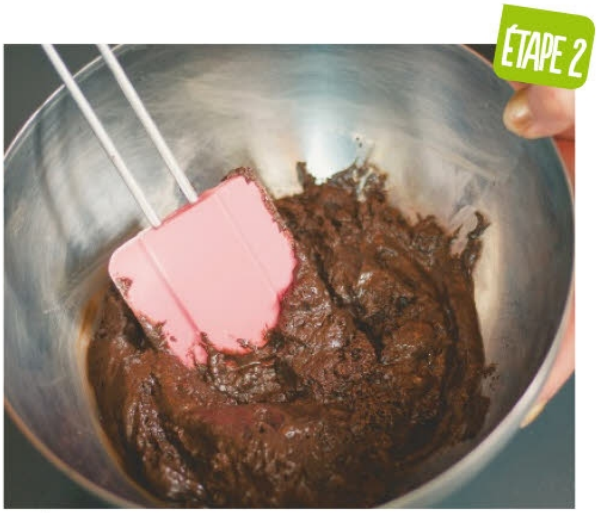
Pour la pâte sablée :
- **250 g de farine** • **125 g de beurre**
- **70 g de sucre** • **1 jaune d'œuf**
- **5 cl d'eau**

Pour le croustillant praliné
- **125 g de chocolat au lait**
- **150 g de pralin**
- **100 g de gavottes**

IDÉE DE PRÉSENTATION
À l'aide d'un pinceau, prélevez un peu de feuille d'or et déposez-la sur le dessus du dôme.
Pour animer votre assiette, réservez un peu de mousse au chocolat et tracez un trait de mousse avec un pinceau en silicone au milieu de l'assiette avant d'y déposer le dôme.

La veille

MOULEZ LES DÔMES AU CHOCOLAT. Faites fondre le chocolat avec 1 cuillerée à soupe de crème fraîche. À l'aide d'une cuillère, tapissez le moule d'une couche assez épaisse de ganache et réservez au frais.



PRÉPAREZ LA MOUSSE AU CHOCOLAT.

1 Brisez le chocolat en petits morceaux dans une casserole et faites-les fondre au bain-marie.

2 Cassez les œufs en séparant les jaunes des blancs. Battez les blancs en neige très ferme et, dans un autre saladier, faites blanchir les jaunes avec le sucre. Versez peu à peu le chocolat fondu sur les jaunes et mélangez.

3 Ajoutez 1/3 des blancs en neige, puis versez délicatement le reste et mélangez sans casser les blancs. Réservez au frais.

RÉALISEZ LA CRÈME DE CARAMEL AU BEURRE SALÉ.

1 Faites chauffer la crème liquide. Dans une autre casserole, faites fondre le sucre à sec pendant 3 minutes, jusqu'à obtenir un liquide ambré. Retirez du feu.

2 Ajoutez peu à peu la crème en remuant délicatement (attention aux projections). Lorsque l'ébullition est finie, remuez plus vivement et incorporez le beurre à la préparation. Si la crème n'est pas assez épaisse, remettez la casserole sur le feu et remuez jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Videz dans un pot à confiture, couvez et réservez au frais.

Le jour même

PRÉPAREZ LA PÂTE SABLÉE.

1 Faites blanchir le jaune avec le sucre et un peu d'eau.

2 Versez la farine dans un saladier et ajoutez le beurre en petits morceaux. Écrasez le beurre et la farine ensemble avec les doigts jusqu'à obtenir la texture du sable. Creusez un puits et versez le mélange sucre/œufs/eau et mélangez à nouveau. Formez une boule, pressez contre le plan de travail pour homogénéiser la préparation, puis reformez une boule avant de la filmer et réservez 1 heure au frais.

3 Étalez la pâte sur une plaque et enfournez à 180 °C (th. 6) pour 15 à 20 minutes.

CONFECTIONNEZ LE CROUSTILLANT PRALINÉ.

1 Faites fondre le chocolat au bain-marie. Concassez grossièrement les gavottes avec le chocolat et ajoutez le pralin. Étalez cette préparation sur le biscuit sablé en une couche de 1 cm environ.

2 Découpez le biscuit surmonté de croustillant à l'aide d'un cercle de la taille de votre dôme.

DRESSEZ LE DÔME.

1 Démoulez les dômes. Retournez les moules en silicone et décollez délicatement les parois. Remplissez à moitié de mousse au chocolat, ajoutez 2 cuillerées à café de crème au caramel, et complétez avec de la mousse au chocolat.

2 Posez le biscuit sablé/croustillant praliné sur la demi-sphère et retournez le dôme.

Par Magalie Collin

Le coin des enfants

Bravo **les petits !**

Vous êtes de plus en plus nombreux à nous envoyer les photos de **vos cordons-bleus en herbe**, alors pour clore en beauté ce dossier spécial, voici un florilège de vos derniers envois !

Jules – 8 ans

Cake au chocolat et aux cerises (Gourmand 266 page 41) pour ses copains, à l'occasion de la fête de l'école.

Edvino – 4 ans

Gâteau roulé (Gourmand 270 page 44).

Léa – 2 ans et demi

Cakes Pops (Gourmand 270 page 53).

Natis – 5 ans

Gâteau d'anniversaire-glaçage (Gourmand 270 page 54-55).

Éric - 4 ans

Sablés rigolos (Gourmand 270 page 54).

Nathan et Simon - 9 ans

Colliers de spaghettis aux saucisses (Gourmand 266 page 58).

Marin - 5 ans

Pain d épices (Gourmand 274 page 48).

Charlotte - 4 ans

Cakes Pops (Gourmand 270 page 53).

Aaron - 2 ans et demi

Mi-cuit au chocolat (Gourmand 274 page 23).

APPEL AUX MAMANS !

VOS ENFANTS ADORENT CUISINER ?

Envoyez-nous vos photos de petits chefs et de la création culinaire qu'ils ont réalisée, et nous nous ferons un plaisir de la publier ! N'oubliez pas de préciser leur prénom, leur âge, le titre de la recette et le n° du Gourmand duquel la recette est issue. Envoyez le tout à :

Gourmand, 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort ou par mail : redacgourmand@gmail.com

Vous pouvez retrouver toutes nos recettes sur gourmand.viepratique.fr

Par Kity Bachur

La santé dans mon assiette

Faut-il avoir peur DES OGM ?

Les résultats, en septembre 2012, de l'étude du chercheur Gilles-Eric Séralini sur des rats de laboratoire nourris aux OGM, et sur lesquels sont apparues des tumeurs, a fait l'effet d'une bombe. Le gouvernement a immédiatement alerté la Commission européenne et promis de revoir la certification des aliments. Mais, depuis, ces travaux ont été controversés. Pas facile alors de s'y retrouver. Démêlons le vrai du faux.

OGM, ça veut dire : organisme gravement modifié. **Faux.**

Cela signifie organisme génétiquement modifié. Il s'agit d'organisme vivant dont le patrimoine génétique a été transformé par la main de l'homme. En modifiant un ou plusieurs gènes, on peut ainsi créer en laboratoire des espèces hybrides.

En France, on cultive des OGM. **Faux.**

Elle fut le premier pays européen à le faire dès 1998, mais depuis 2008 et jusqu'à présent, le gouvernement a interdit toute culture d'OGM. En revanche, 29 pays dont les États-Unis, le Brésil, l'Inde… l'ont autorisée. Quant à l'Espagne, elle produit 80 % des OGM d'Europe.

Pour obtenir des OGM, il suffit d'ajouter un gène à un organisme existant. **Vrai et faux.**

Il se peut que l'on marie plusieurs espèces entre elles, mais la méthode consiste également à neutraliser un gène ou à le remplacer selon le résultat escompté. Quelle que soit la méthode utilisée, toutes ces manipulations amènent à la création d'OGM.

Les cultures OGM servent uniquement à nourrir les animaux. **Faux.**

Soja, maïs et colza OGM sont les ingrédients majoritairement donnés aux bovins (3 vaches françaises sur 4 sont nourries avec des OGM importés). Mais on en trouve quasiment dans tous les rayons de nos supermarchés : céréales, plats cuisinés, sauces toutes faites, glaces, biscuits, bière, barre chocolatée et, bien entendu, sauce soja... Il faut donc bien lire les étiquettes. La mention est obligatoire si le produit en contient plus de 0,9 %. Ou choisir du bio dans lequel les OGM sont interdits.

Les OGM ont du bon. **Parfois vrai.**

En matière de santé, le génie génétique, dont on entend beaucoup parler au moment du Téléthon, a du bon. Isoler certains gènes d'une maladie peut la guérir ou la soigner. En ce qui concerne la nutrition, des études sont en cours et qui sait si nous ne verrons pas un jour fleurir dans nos assiettes des viandes moins grasses ou des aliments enrichis en vitamines ?

C'est une invention des industriels pour gagner plus d'argent. **Vrai et faux.**

Rendre les céréales insensibles aux herbicides ou résistantes aux agressions extérieures (maladies, insectes...), et ainsi améliorer les conditions de culture, voilà quelles étaient les premières intentions avouées des OGM. Aujourd'hui, il faut y ajouter le confort du consommateur (produire des raisins sans pépins, des tomates qui restent mûres plus longtemps...) mais également, et c'est là que les anti-OGM crient au scandale, l'intérêt économique des industriels. En effet, si ceux-ci mettent en avant leur intention de réduire la faim dans le monde en créant des plantes qui puissent se développer malgré la sécheresse, comment expliquer alors que le riz OGM ne repousse pas ? Obligeant ainsi les paysans des pays pauvres à acheter chaque année des plants aux riches pays qui les fabriquent... Et quand on sait que c'est la société Monsanto, une firme américaine qui possède 90 % du marché des semences agricoles OGM, on peut se poser des questions...

Des cas de cancers ont été avérés. **Faux.**

On ne consomme des OGM que depuis dix ans, un délai bien court pour des études concluantes et indiscutables. Pour l'instant, aucune maladie n'est avérée provenir d'une ingestion répétée de produits génétiquement modifiés, mais certains gouvernements, dont le nôtre, appliquent le principe de précaution. Greenpeace, sur son site (www.greenpeace.org) par exemple, met en garde contre notre connaissance de la transformation du génome encore incomplète. À ce jour, le principal risque concerne les allergies sans que cela ne soit démontré de façon catégorique.

À lire : « OGM, le vrai du faux », de Frédéric Denhez, éd. Delachaux et Niestlé.

BIENTÔT

VOTRE MAGAZINE GOURMAND PRÉSENTE :

? ? ? ? ?

COFFRET Gourmand

VOUS N'AVEZ PLUS QU'À PARTAGER

6 à 8 produits d'épicerie fine

1 ustensile indispensable

1 objet déco

1 thème tendance

1 livret de recettes et d'astuces inédites

29,90€ SEULEMENT

LANCEMENT EXCLUSIF LE 20 NOVEMBRE

Inscrivez-vous sur **gourmand.viepratique.fr** pour faire partie des premiers chanceux à recevoir le coffret GOURMAND !

INSCRIVEZ-VOUS VITE SUR GOURMAND.VIEPRATIQUE.FR

SUIVEZ-NOUS SUR

15 jours de menus GOURMANDS !

... pour cuisiner facile pendant 2 semaines *p. 66*

AVEC UN NIVEAU DE LECTURE EN PLUS : LES MENUS SONT CLASSÉS EN FONCTION DES JOURS DE LA SEMAINE

- Lundi : **on cuisine avec les restes du dimanche**
- Mardi : **débordée après le boulot, des recettes rapides**
- Mercredi : **c'est le jour des enfants, les petits plats qu'ils adoreront**
- Jeudi : **on fait le plein de fruits et légumes**
- Vendredi : **des idées à picorer avec les doigts pour une soirée apéro**
- Samedi : **jour des grandes courses, vite, vite à table !**
- Dimanche : **repas en famille, on prend du temps pour régaler la tablée**

+ les accords vin qui vont bien *

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération

... et aussi

- **15 trucs et astuces** pour réussir ses terrines *p. 80*
- **15 recettes à improviser** avec des desserts lactés *p. 84*
- **15 produits tout nouveaux** tout bons, à dénicher dans les rayons *p. 86*

entrée

Mon fondant de potiron au comté

POUR 8 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 1 H

1 Pelez **800 g de potiron**, coupez-le en morceaux. Faites-les cuire à la vapeur dans une Cocotte-Minute pendant 15 minutes. Préchauffez le four à 150 °C (th. 5).
2 Frottez à l'**ail** 8 petits moules individuels. Râpez les deux tiers de **150 g de comté** et taillez le reste en copeaux en formant des petits losanges.
3 Égouttez la chair de potiron et mixez-la avec **3 œufs**, le comté râpé, **1 pincée de muscade** et **60 g de lait en poudre demi-écrémé Régilait**.
4 Remplissez les moules et déposez dessus les losanges de comté. Enfournez au bain-marie pour 45 minutes.

À servir avec
Vous pouvez accompagner ce fondant de potiron de fines tranches de ventrèche (poitrine de porc) grillées au four.

plat

Fricadelles aux restes de lapin

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 10 MIN

1 Pelez et hachez **2 oignons**. Mettez **250 g de mie de pain** à tremper dans **40 cl de lait**. Faites rissoler l'oignon dans **1 c. à soupe d'huile**.
2 Égouttez et pressez la mie de pain. Incorporez-y **500 g de restes de lapin** hachés, **2 œufs**, l'oignon cuit, **4 c. à soupe de persil haché** et **2 pincées de muscade moulue**. Salez et poivrez. Mélangez bien à la fourchette.
3 Formez cette préparation en saucisses. Roulez-les dans un peu de **farine** et faites-les dorer à la poêle à l'huile ou au saindoux. Servez avec des frites et une sauce piccalilli (à base de légumes, de vinaigre, de sucre et de moutarde).

Pour ce menu.
Mâcon-villages blanc. Tiré du chardonnay, ce blanc sec, fin, frais et persistant, avec de la rondeur due à son élevage en fût, accompagnera subtilement tout ce repas.

dessert

Panna cotta aux pistaches

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 8 MIN
· RÉFRIGÉRATION 4 H

1 Faites ramollir **4 feuilles de gélatine** dans l'eau froide. Dans une casserole, mettez à bouillir **750 g de crème fraîche**, **150 g de sucre semoule** et les graines de **2 gousses de vanille**.
2 Essorez la gélatine et ajoutez-la à la crème, en fouettant vivement. À ébullition, baissez le feu et cuisez encore 1 minute. Répartissez le tout aussitôt dans 4 grands verres. Gardez au frais au moins 4 heures.
3 Avant de servir, concassez **4 c. à soupe de pistaches** et répartissez-les sur les panna cotta.

entrée

Aïgo bouïdo
(soupe provençale)

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 20 MIN

1 Portez à ébullition 1,5 litre d'eau dans une grande casserole. Pelez et pressez **2 têtes d'ail**. Incorporez la pulpe obtenue dans l'eau bouillante, ajoutez **5 c. à soupe d'huile d'olive**, **1 bouquet garni**, du **sel** et du **poivre**. Laissez cuire à petit feu 20 minutes.
2 Tranchez **½ baguette de pain de campagne** légèrement rassise. Grillez légèrement les tranches, disposez-les dans 4 assiettes à soupe et versez le potage dessus. Servez très chaud.

plat

Rôti de bœuf en croûte de chocolat

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 25 MIN

1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Faites dorer à la poêle **600 g de bœuf à fondue** sur toutes ses faces dans **1 filet d'huile**. Laissez refroidir sur une grille.
2 Déposez la viande saisie sur **1 rouleau de pâte feuilletée**, salez et poivrez. Couvrez de **100 g de chocolat noir au piment chili**. Repliez la pâte sur la viande et dorez-la avec **1 jaune d'œuf**. Enfournez pour 20 minutes environ, selon la cuisson souhaitée.
3 Laissez reposer le rôti quelques minutes avant de le servir en croûte, découpé en tranches et accompagné d'un gratin aux trois pommes (rouges, vertes et jaunes).

Info conso.
Les morceaux de bœuf conseillés sont : le rumsteck, le tende et le rond de tranche, la poire, le merlan ou le mouvant.

Pour ce menu.
Collioure rouge.
Le grenache et mourvèdre, qui composent ce vin chaleureux, suave et puissant du Roussillon, seront à même de relever le défi de ce plat original et savoureux.

dessert

Crème au chocolat express

POUR 6 PERSONNES · PRÉPARATION 5 MIN
· CUISSON 15 MIN

1 Mélangez **40 g de farine** dans un saladier avec **50 g de beurre fondu,** comme pour une béchamel. Versez alors **1 litre de lait entier,** sans cesser de remuer.
2 Incorporez ensuite **75 g de sucre**, puis mélangez à nouveau. Ajoutez **200 g de chocolat noir** cassé en petits morceaux, laissez bouillonner 5 à 10 minutes, et tournez en faisant des « 8 » avec une cuillère en bois.
3 Versez dans 6 petits pots et réservez au frais.

entrée

Velouté de potimarron

POUR 4 PETITS GOURMETS
· PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 20 MIN

1 Lavez **1 gros potimarron de 2 kg**, retirez les graines et coupez la pulpe en cubes sans enlever la peau. Faites-les fondre dans une casserole, en les couvrant d'eau salée, pendant 15 minutes.
2 Débitez **40 g de parmesan** en copeaux. Mixez le potimarron avec un peu du liquide de cuisson. Rajoutez-en peu à peu pour obtenir un velouté épais. Poivrez, arrosez de **2 c. à soupe de crème fraîche liquide**.
3 Répartissez le velouté dans 4 bols et décorez de copeaux de parmesan. Servez aussitôt.

plat

Pâtes aux œufs et champignons

POUR 4 PETITS GOURMETS
· PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 20 MIN

1 Faites cuire **250 g de spaghettis ou de tagliatelles** en suivant les indications mentionnées sur l'emballage.
2 Épluchez et émincez **1 oignon**, faites-le revenir à la poêle avec **2 c. à soupe d'huile d'olive**. Coupez **8 champignons de Paris** en lamelles, ajoutez-les dans la poêle.
3 Dans un récipient, battez **4 œufs** avec **3 c. à soupe de lait**. Salez et poivrez légèrement.
4 Égouttez les pâtes, versez-les dans la poêle. Ajoutez les œufs et **140 g de fromage râpé**. Mélangez et laissez cuire 5 à 10 minutes.

S'il manque...
... de l'eau de fleur d'oranger, remplacez-la par de la vanille liquide.

dessert

Île flottante aux nounours

POUR 4 PETITS GOURMANDS
· PRÉPARATION 30 MIN
· CUISSON 10 MIN

1 Pour le lait de poule : séparez les blancs des jaunes de **6 œufs** et fouettez les jaunes dans une casserole avec **150 g de sucre**. Mettez la casserole 5 minutes au bain-marie, en continuant de fouetter. Retirez du bain-marie, émulsionnez au fouet électrique quelques instants, puis ajoutez **50 cl de lait froid** et **1 goutte d'eau de fleur d'oranger**.
2 Pour la meringue : montez les 6 blancs d'œufs en neige avec **1 pincée de sel** et, à mi-parcours, ajoutez **125 g de sucre** en continuant de battre jusqu'à obtenir une belle meringue. Ajoutez quelques gouttes d'**eau de fleur d'oranger**.
3 Dans une casserole, réchauffez le lait de poule. Recouvrez de meringue **12 nounours gélifiés** (prévoyez-en plus pour la déco) et, à l'aide d'une cuillère, pochez-les sur toutes les faces dans le lait chaud.
4 Répartissez le lait et la meringue dans 4 bols. Décorez avec d'autres nounours gélifiés. Dégustez aussitôt.

entrée

Champignons farcis au fromage frais

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 25 MIN · CUISSON 35 MIN

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites cuire 15 à 20 minutes **100 g de quinoa** dans une casserole, avec deux fois son volume d'eau salée.
2 Nettoyez **8 gros champignons de Paris**, coupez les pieds. Réservez les têtes. Hachez les pieds avec **4 fines tranches de jambon cru** puis **1 oignon** finement émincé. Faites revenir avec **1 c. à soupe d'huile d'olive** dans une poêle 5 minutes à feu doux.
3 Pelez **2 carottes**, coupez-les en petits dés. Faites-les cuire 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les puis ajoutez-les au hachis de champignons.
4 Égouttez le quinoa et ajoutez-le à la préparation. Incorporez **4 Carré Frais 0 % poivre & baies roses** (100 g) émiettés. Salez, poivrez, parsemez de **4 brins de persil ciselés** et mélangez.
5 Garnissez les têtes de champignon de farce, disposez-les dans un plat à gratin. Enfournez pour 15 minutes. Servez bien chaud avec quelques feuilles de salade.

Bon à savoir.
Vous pouvez aussi réaliser une farce simplement à base de quinoa et de Carré Frais.

plat

Endives au gratin

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 25 MIN · CUISSON 40 MIN

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Séparez en deux **20 fines tranches de lard**. Faites cuire **1 kg d'endives** dans une grande casserole d'eau bouillante pendant 5 minutes. Égouttez-les.
2 Faites tremper **3 tranches de pain de mie** dans **25 cl de lait**. Hachez **800 g de jambon blanc** et 10 tranches de lard. Mélangez le tout avec **1 jaune d'œuf**. Ajoutez **1 pointe de muscade**. Salez et poivrez.
3 Tapissez le fond d'un plat à gratin des 10 autres tranches de lard. Recouvrez en alternant des couches d'endive et de farce, la dernière devant être de la farce. Recouvrez d'un papier sulfurisé beurré et enfournez pour 30 minutes.
4 Retirez le papier, saupoudrez de **125 g de gruyère râpé** et faites dorer quelques minutes sous le gril.

Pour ce menu.
Côtes-de-blaye blanc. Ce blanc sec du nord de la Gironde, assemblage de sauvignon et sémillon, offre assez d'arômes, de vivacité et de rondeur pour s'accorder à ces mets.

dessert

Tarte alsacienne

POUR 6 PERSONNES · PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 35 MIN

1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Abaissez **1 pâte brisée** (250 g), foncez un moule beurré et fariné. Pelez **1 kg de pommes** ou **de quetsches**, découpez-les en quartiers. Disposez-les en cercles sur la pâte.
2 Blanchissez **2 œufs** avec **55 g de sucre semoule**. Ajoutez **15 cl de lait**, **10 cl de crème fraîche** et **½c. à café de vanille liquide**. Mélangez et versez sur les fruits. Parsemez d'amandes effilées et enfournez pour 35 minutes.

entrée

Toasts au jambon de Bayonne et à la tomate

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 5 MIN

1 Faites griller **16 tranches de pain de mie**. Retirez la peau de **4 grosses tomates** et réduisez-les en purée.
2 Pelez et hachez **2 gousses d'ail**, mélangez-les à la purée de tomate. Coupez en deux **8 tranches de jambon de Bayonne**.
3 Tartinez les toasts de purée de tomate. Recouvrez chacun d'une demi-tranche de jambon de Bayonne.

Plat

Le club sandwich

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 5 MIN

1 Toastez légèrement **12 tranches de pain de mie blanc**. Tartinez-les d'une fine pellicule de moutarde. Lavez et émincez **2 concombres de France** en conservant la peau. Coupez **2 boules de mozzarella di buffala** en rondelles. Débitez **200 g de haddock** en 4 tranches.
2 Répartissez les lamelles de concombre sur 4 tranches de pain, assaisonnez d'**huile d'olive, de fleur de sel** et de **poivre**. Recouvrez de 1 tranche de pain, répartissez dessus la mozzarella et le haddock.
3 Terminez avec 1 tranche de pain. Parez les croûtes et coupez les sandwichs en triangles.

Pour la déco.
Décorez le pic en bois d'une lamelle de concombre avant de le planter dans le club sandwich.

dessert

Omelette soufflée à l'orange sanguine

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 8 MIN

1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Séparez les blancs des jaunes de **6 œufs.** Montez 4 blancs en neige pas trop ferme. À mi-parcours, incorporez **10 g de sucre en poudre**.
2 Dans un autre récipient, blanchissez 2 jaunes d'œufs avec **40 g de sucre** et **½ sachet de sucre vanillé**, jusqu'à ce que le mélange fasse ruban. À l'aide d'une maryse, incorporez **½ c. à café de farine**, puis **1 c. à soupe de jus d'orange sanguine** et **2 c. à soupe de Grand Marnier**.
3 Dans une poêle allant au four, faites fondre **5 g de beurre** en l'enrobant bien, pour que l'omelette monte mieux. Versez l'appareil à omelette et cuisez à feu vif, en secouant légèrement la poêle pour bien détacher les bords. Quand ils commencent à remonter, enfournez la poêle jusqu'à coloration.
4 Déposez l'omelette sur un plat de service. Tartinez-en la moitié de **3 c. à soupe de confiture d'orange sanguine**. Pliez-la en deux, saupoudrez de **sucre cristallisé** et servez.

Pour ce menu.
Montlouis.
Les arômes riches et complexes du chenin, le grand cépage blanc du Val de Loire, et un soupçon de tendresse font de ce vin un compagon idéal, de l'apéritif au dessert.

entrée

Pain chaud aux oignons et au fromage

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 15 MIN

1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Pelez **2 oignons rouges**. Coupez-les en rondelles très fines et faites-les sauter rapidement à la poêle à feu vif dans **3 c. à soupe d'huile d'olive**. Retirez du feu et laissez refroidir.
2 Coupez **4 pains individuels** en deux dans la longueur. Répartissez les oignons sur la mie, glissez **2 tranches d'emmental** dans chacun, refermez et enfournez pour 10 minutes : le fromage doit être fondu et le pain un peu grillé.

Pour ce menu.
Côtes-du-jura blanc.
Souvent élaboré à partir de chardonnay, élégant, aromatique et long en bouche, il devrait épouser à merveille l'entrée au fromage et ce poisson fin.

plat

Bar au beurre d'amande

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 15 MIN

1 Pelez et hachez finement **1 échalote**. Faites-la suer dans **20 g de beurre** pour lui donner une légère coloration. Dans une poêle antiadhésive, faites griller légèrement **50 g d'amandes concassées**.
2 Mélangez **100 g de beurre pommade** coupé en morceaux avec **60 g de chapelure**. Incorporez successivement dedans **1 œuf**, les amandes torréfiées, l'échalote, **1 c. à soupe de cerfeuil haché** et **1 c. à soupe de persil plat haché**.
3 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Beurrez un plat de cuisson. Salez et poivrez **4 filets de bar** côté arêtes, étalez dessus le beurre aux amandes. Disposez-les côté peau dans le plat et enfournez pour 8 minutes.

Tour de main.
Fermez hermétiquement la papillote. N'hésitez pas à utiliser de la ficelle ou un pic en bois pour la maintenir

dessert

Papillote de fruits et fromage frais

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 10 MIN

1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Coupez 4 carrés de papier sulfurisé de 20 x 20 cm. Épluchez **1 pomme** et **1 poire**, coupez-les en morceaux. Répartissez-les au centre des carrés.
2 Ajoutez dans chaque papillote **1 abricot sec, quelques raisins secs blonds** et **1 Carré Frais 0 % de 100 g**. Saupoudrez de **1 sachet de sucre vanillé** et fermez les papillotes. Enfournez pour 10 minutes.
3 Servez les papillotes entrouvertes, avec **1 boule de glace à la vanille**.

entrée

Salade de mâche au rognon de bœuf, lard grillé et pomme

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 10 MIN

1 Placez **8 fines tranches de lard** entre 2 feuilles de papier absorbant, faites-les cuire 2 minutes au four à micro-ondes à puissance maximale.
2 Épluchez **1 pomme granny smith**, détaillez-la en très fines lamelles. Pelez et émincez **2 échalotes**. Émulsionnez **2 c. à soupe de vinaigre de cidre** avec **6 c. à soupe d'huile d'olive**, du sel et du poivre.
3 Dans une poêle chaude, faites saisir 4 minutes à feu vif **500 g de rognons de bœuf** débités en cubes avec 1 filet d'huile d'olive, en secouant bien la poêle. Salez, poivrez et réservez au chaud.
4 Préparez les assiettes en disposant un lit de **mâche**, puis répartissez l'échalote, les lamelles de pomme, les rognons et le lard grillé. Arrosez de vinaigrette et saupoudrez de **20 brins de ciboulette ciselée** et **2 c. à soupe d'amandes effilées grillées**. Servez sans attendre.

Info conso.
Quand vous choisissez vos produits tripiers, veillez à ce qu'ils aient une couleur franche et une chair bien brillante, qui garantissent leur fraîcheur.

Pour ce menu.
Mercurey rouge. Ce bourgogne de la Côte chalonnaise, ample, suave et fruité, fera un mariage très heureux avec le poulet rôti et s'accordera joliment avec l'entrée.

plat

Poulet fermier rôti aux fines herbes

POUR 4-6 PERSONNES
· PRÉPARATION 25 MIN
· CUISSON 1 H 20

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Pelez et émincez **1 gousse d'ail**. Incorporez-la dans **1 fromage de chèvre frais** avec **1 c. à soupe de fines herbes hachées**.
2 Rincez et ciselez **1 bouquet de persil plat**. Mélangez-le avec **30 g de beurre mou**, du sel et du poivre. Glissez le tout sous la peau de **1 poulet fermier**, en partant du cou et en allant jusqu'aux blancs.
3 Farcissez le poulet de fromage à l'ail et aux fines herbes. Badigeonnez-le d'**huile** et posez-le dans un plat à four huilé.
4 Diluez **1 tablette de bouillon de volaille** dans 30 cl d'eau bouillante. Versez dans le plat sur 1 cm de hauteur et enfournez pour 1 h 15, en arrosant régulièrement.

dessert

Gâteau de pain de mie au potimarron et raisin

POUR 6-8 PERSONNES · PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 40 MIN · REPOS 1 H

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Mélangez **300 g de farine**, **100 g de flocons de pomme de terre** et **1 c. à café de levure boulangère** délayée dans un peu d'eau tiède. Incorporez **1 c. à soupe de cassonade**, **½ c. à café de sel**, **1 c à soupe d'huile d'olive**, puis versez peu à peu **17,5 cl d'eau**.
2 Lavez et épépinez **12 grains de raisin blanc d'Italie**, coupez-les en petits morceaux. Ajoutez-les à la pâte avec **150 g de purée de potimarron** (cuit à la vapeur). Malaxez longuement jusqu'à obtenir une boule homogène.
3 Laissez reposer 1 heure sous un torchon, puis enfournez pour 40 minutes. Laissez tiédir et coupez en tranches épaisses. Dégustez avec du miel ou de la crème de marron.

entrée

Potage aux restes de poulet et pois chiches

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 15 MIN

1 Pelez et émincez **1 oignon**. Dans une cocotte, faites revenir **200 g de restes de poulet** sans graisse avec **3 c. à soupe d'huile** et l'oignon. Saupoudrez de **poivre** et de **cannelle**.
2 Sortez et émiettez le poulet, puis remettez-le dans la cocotte. Couvrez avec 1,5 litre d'eau.
3 Lavez et ciselez **1 bouquet de persil**. Battez **1 jaune d'œuf** avec le jus de **½ citron**. Versez dans la cocotte. Incorporez **20 pois chiches** cuits réduits en purée et le persil. Mixez, puis ajoutez **50 g de vermicelles** et laissez cuire encore 3 minutes.

plat

Veau caramélisé au lait de coco

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 25 MIN
· CUISSON 25 MIN

1 Coupez **700 g de filet mignon de veau** en 8 médaillons de 3 ou 4 cm d'épaisseur. Entourez chaque médaillon de **1 fine tranche de lard ou de bacon,** en maintenant le tout avec une ficelle. Salez et poivrez.
2 Pelez et hachez **2 échalotes** et **1 gousse d'ail**. Hachez **30 g de cacahuètes salées** et **1 petit piment rouge**.
3 Saisissez à feu moyen les médaillons dans une poêle avec **3 c. à soupe d'huile d'olive**, 5 à 6 minutes de chaque côté. Arrosez-les de **1 c. à soupe de miel liquide**, faites caraméliser légèrement 1 minute de chaque côté. Réservez dans une assiette, sous une feuille d'aluminium.
4 Dégraissez la poêle et faites-y fondre l'échalote 3 minutes à feu moyen. Ajoutez le piment, l'ail, les cacahuètes, **1 c. à soupe de miel liquide** et du **sel**. Laissez caraméliser un peu, puis versez **15 cl de lait de coco Suzi Wan** et **3 c. à soupe de crème liquide**. Laissez réduire quelques minutes à feu moyen en fouettant la sauce.
5 Ôtez la ficelle des médaillons et servez aussitôt avec la sauce et du riz.

S'il manque...
du lait de coco, remplacez-le par de la crème fraîche

dessert

Cheesecake

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 40 MIN · REPOS 30 MIN

1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Réduisez en miettes **250 g de biscuits Petit Brun** et malaxez avec **120 g de beurre fondu**. Enduisez un moule à manqué de margarine, garnissez-le de la pâte aux biscuits en tassant. Réservez au réfrigérateur 30 minutes.
2 Pendant ce temps, prélevez le zeste de **1 citron** avec un couteau Économe. Réservez. Pressez la chair en jus. Versez **500 g de fromage blanc** dans un saladier, ajoutez **100 g de sucre** et **2 c. à soupe de farine**. Mélangez bien.
3 Cassez **3 œufs,** en séparant les blancs des jaunes. Ajoutez les jaunes à la préparation, ainsi que le jus de citron et son zeste râpé. Battez les blancs en neige ferme et versez **50 g de sucre**, toujours en battant. Incorporez les blancs. Versez ce mélange sur la pâte. Enfournez pour 40 minutes. Servez ce gâteau à température ambiante.

Pour ce menu.
Anjou-gamay.
Charnu, gourmand et gorgé de fruit, ce rouge du Val de Loire devrait accompagner sans fausse note ce plat exotique, mais aussi l'entrée, voire le dessert.

entrée

Salade d'orange à la sicilienne

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN

1 Pelez et épépinez **4 oranges**. Coupez-les en rondelles, disposez-les sur une grande assiette.
2 Coupez en rondelles **1 poignée d'olives noires**. Pelez et hachez **1 oignon**. Lavez et hachez **1 botte de persil**. Répartissez sur les oranges.
3 Arrosez d'**huile d'olive,** salez et poivrez. Laissez reposer 10 minutes à température ambiante avant de servir.

plat

Collier d'agneau aux pâtes

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 5 MIN
· CUISSON 25 MINUTES

1 Lavez **2 poivrons rouges** et **2 tomates**, coupez-les en dés. Faites revenir **600 g de collier d'agneau** dans **1 c. à soupe d'huile d'olive**. Salez et ajoutez **1 c. à soupe de piment doux en poudre**. Couvrez avec **1 litre de bouillon**.
2 Ajoutez le poivron et la tomate, puis **1 c. à soupe de concentré de tomate**. Laissez cuire à couvert 10 minutes.
3 Jetez en pluie **2 poignées de pâtes** dans le bouillon, laissez cuire en remuant de temps en temps. Servez aussitôt.

dessert

Gaspacho mangue coco

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN

1 Pelez et coupez **1 mangue mûre**. Dans un blender, versez la chair de la mangue, **180 g de fromage blanc**, **20 cl de lait de coco**, **1 c. à café de jus de citron**, 15 cl d'eau, **1 c. à soupe de rhum brun** et **2 c. à soupe de Canderel 100 % Sucralose**. Mixez jusqu'à l'obtention d'un velouté homogène. Réservez au frais.
2 Givrez 4 coupes en trempant les bords, successivement, dans **1 c. à soupe de rhum brun**, puis **2 c. à soupe de noix de coco râpée**. Au moment de servir, versez le gaspacho dans les coupes.

Tour de main.
Ne passez pas toute la mangue au blender, gardez-en quelques dès pour les disposer sur le gaspacho juste au moment de servir.

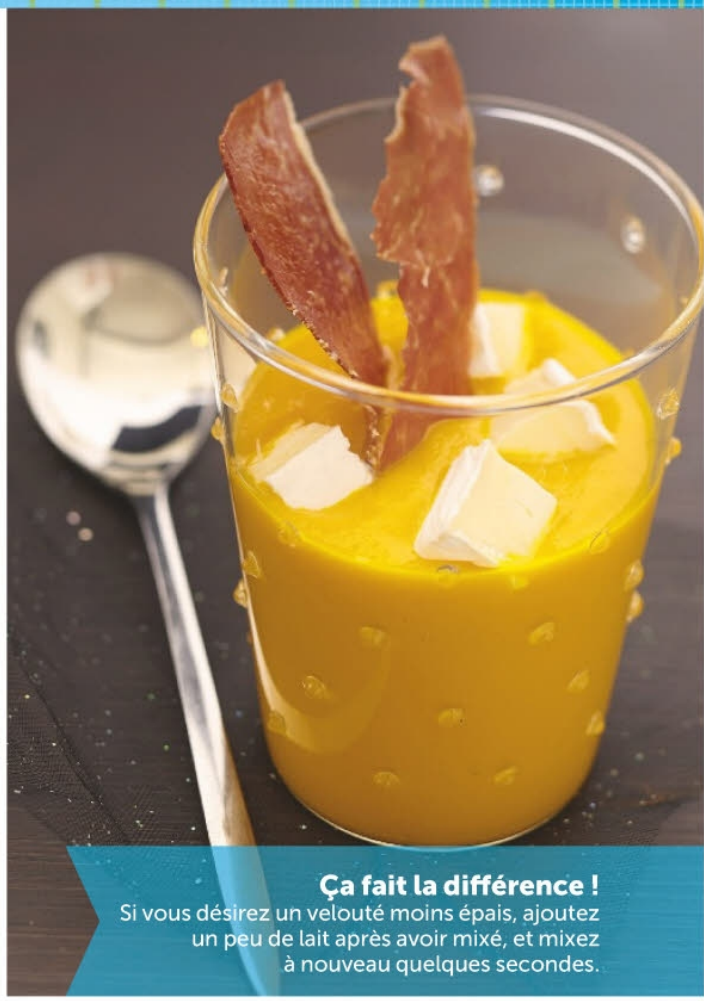
Pour ce menu.
Fronton. Ce rouge très aromatique du nord de Toulouse, avec des notes de fleurs, de fruits et d'épices douces, tiendra joliment compagnie à l'agneau sans déparer avec l'entrée.

entrée

Velouté de potiron, Caprice des dieux et jambon de Parme

POUR 4 PETITS GOURMETS
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 45 MIN

1 Épluchez **600 g de potiron** et **100 g de pommes de terre**, coupez-les en morceaux. Pelez et émincez **2 échalotes**. Faites-les fondre 5 minutes sur feu doux dans une casserole avec **20 g de beurre**.
2 Ajoutez les morceaux de potiron et de pomme de terre. Versez 1,5 l d'eau, ajoutez **1 cube de bouillon de légumes**, salez et poivrez. Laissez cuire 30 à 35 minutes sur feu moyen, sans couvrir.
3 Allumez le gril du four. Déposez **4 tranches de jambon de Parme** sur une plaque de four, passez-les sous le gril 3 à 4 minutes pour les rendre croustillantes.
4 Une fois le potiron cuit, ajoutez hors du feu **80 g de Caprice des Dieux** en morceaux et **1 c. à soupe de crème fraîche épaisse**. Mixez le tout pour obtenir un velouté onctueux. Vérifiez l'assaisonnement.
5 Coupez **80 g de Caprice des dieux** en morceaux. Versez le velouté dans des grands verres, déposez les morceaux de fromage et les tranches de jambon dessus, dégustez aussitôt.



Ça fait la différence !
Si vous désirez un velouté moins épais, ajoutez un peu de lait après avoir mixé, et mixez à nouveau quelques secondes.

plat

Gâteau de crêpes « Madame »

POUR 6 PETITS GOURMETS
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 20 MIN · REPOS 30 MIN

1 Versez **125 g de farine**, du **sel** et du **poivre** dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y **2 œufs entiers**. Fouettez énergiquement en ajoutant petit à petit **2 c. à soupe d'huile de tournesol**. Délayez avec **30 cl de lait entier** chaud. Laissez reposer la pâte au moins 30 minutes.
2 Confectionnez 18 crêpes d'environ 0,5 cm d'épaisseur dans une poêle à blinis antiadhésive de 12 cm de diamètre. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
3 Découpez 12 disques de la forme d'une crêpe dans **2 tranches de cantal** et **2 tranches de jambon de pays**. Montez chaque gâteau en intercalant : 1 crêpe, 1 tranche de jambon, 1 tranche de cantal, 1 noisette de **beurre** jusqu'à la troisième crêpe. Parsemez de **comté râpé** et gratinez au four. Gardez au chaud.
4 Juste avant de servir, déposez **1 jaune d'œuf** sur chaque gâteau, donnez un tour de moulin à poivre et servez.

dessert

Sablé au chocolat

POUR 6 PETITS GOURMANDS
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 25 MIN

1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Faites fondre **200 g de chocolat** au four à micro-ondes selon le mode d'emploi. Ajoutez **50 g de beurre fondu**, **3 œufs**, **1 c. à soupe rase de farine** et **50 g de sucre en poudre**. Mélangez.
2 Étalez **1 pâte sablée** dans un moule à manqué de forme ovale, en conservant la feuille de cuisson. Retournez les bords vers l'intérieur. Piquez le fond de pâte à l'aide d'une fourchette et versez la préparation au chocolat dessus.
3 Enfournez dans la partie basse pour environ 25 minutes : si la surface du gâteau se colore trop, recouvrez d'une feuille de papier alu.
4 Étalez **80 g de pâte d'amande colorée**, découpez-la en petites bandelettes. Décorez-en le sablé préalablement démoulé.

entrée

Soupe d'automne aux châtaignes

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 30 MIN
· CUISSON 35 MIN

1 Fendez l'écorce de **200 g de châtaignes** et faites-les cuire en autocuiseur 20 minutes. Retirez l'écorce, puis la peau blanche.
2 Lavez et épluchez **4 carottes**, découpez-les en fins bâtonnets. Lavez **3 poireaux**, coupez-les en fines rondelles. Cuisez le tout dans **1,5 litre de bouillon de bœuf** 15 minutes environ. Salez et poivrez.
3 Disposez les châtaignes et les légumes dans chaque assiette. Arrosez du bouillon bien chaud. Servez aussitôt.

plat

Galettes de pommes de terre au bacon de dinde

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 35 MIN

1 Faites cuire **12 pommes de terre** à la vapeur pendant 20 minutes. Retirez la peau puis écrasez-les.
2 Pelez **2 oignons**, coupez-les en fines lamelles et faites blondir. Ajoutez **160 g de bacon de dinde Fleury Michon** en tranches effilochées et les pommes de terre. Salez, poivrez au moulin et mélangez bien.
3 Formez des galettes, cuisez-les 10 à 15 minutes à feu doux dans une poêle antiadhésive, avec **20 g de beurre** et **6 c. à soupe d'huile d'olive**, en les tournant pour qu'elles dorent bien
4 Parsemez de poivre noir concassé et servez avec **1 salade de mâche**.

Tour de main. Tassez les galettes avec une spatule pour qu'elles soient bien compactes.

dessert

Pastilla de pommes, pistaches et raisins

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 30 MIN

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Mettez **4 c. à soupe de raisins blonds** à macérer dans **1 petit verre de jus de pomme**. Pelez **3 pommes**, ôtez le cœur et coupez-les en petits cubes. Faites-les revenir à la poêle avec **1 c. à soupe de sucre en poudre**. Saupoudrez de **1 c. à café de cannelle**, ajoutez les raisins égouttés, **3 c. à soupe de pistaches fraîches hachées** et **3 c. à soupe de miel liquide**. Remuez.
2 Beurrez un moule à manqué. Badigeonnez de **3 c. à soupe de beurre fondu, 6 feuilles de brick** sur une face. Placez successivement 4 feuilles de brick dans le moule, en chevauchant largement ses bords.
3 Garnissez avec la préparation aux pommes, étalez et rabattez le surplus des feuilles de brick sur le dessus. Recouvrez l'ensemble des 2 feuilles restantes, en faisant rentrer les bords à l'intérieur du moule.
4 Badigeonnez le dessus de **beurre fondu** et enfournez pour 25 minutes. Sortez la pastilla et laissez refroidir 10 minutes. Saupoudrez de sucre glace avant de servir.

Pour ce menu.

Bourgueil. Ce rouge de Touraine se montre fringant, provenant de jeunes vignes de cabernet franc, et plus charpenté avec l'âge. Dans les deux cas, il sera à son avantage sur ces mets.

Entrée

Tartelette poireau et saint-jacques

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 35 MIN

1 Dans une casserole d'eau bouillante, faites cuire 5 minutes **360 g de poireaux en rondelles surgelés**. Égouttez et refroidissez dans un saladier rempli d'eau froide. Égouttez à nouveau soigneusement.
2 Mélangez **3 œufs**, **1 c. à soupe de crème fraîche**, du sel et du poivre. Coupez **300 g de noix de saint-jacques** en tranches.
3 Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Étalez **1 rouleau de pâte feuilletée**, garnissez-en 4 moules à tartelette beurrés et farinés. Piquez la pâte avec une fourchette. Déposez du papier d'aluminium sur chaque fond de pâte, puis ajoutez des **haricots secs**. Enfournez pour 10 minutes.
4 Enlevez les haricots et le papier. Incorporez les poireaux et les saint-jacques dans la préparation aux œufs, puis versez sur les fonds de pâte. Enfournez pour 15 minutes.

Plat

Sandwich figue-jambon

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 2 MIN

1 Enlevez la peau de **4 figues fraîches**, coupez-les en rondelles. Coupez **4 tranches de pain blanc** pour sandwich en 2 triangles.
2 Placez-les sur la plaque du four, arrosez de **5 cl d'huile d'olive extra vierge**, salez et poivrez. Déposez **1 rondelle de figue** et **1 tranche de jambon cru** finement tranché sur la moitié de chaque triangle.
3 Refermez les sandwichs avec les triangles restants. Enfournez pour 2 minutes.

Pour ce menu.
Crémant de Loire. Fin, frais, subtil et persistant, ce vin effervescent, tiré du chenin, accompagnera en beauté tout ce repas, de l'entrée au dessert.

dessert

Tiramisu aux clémentines

POUR 6 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· RÉFRIGÉRATION 3 H

1 Séparez les blancs des jaunes de **3 œufs**. Mélangez vivement les jaunes avec **150 g de mascarpone**, **100 g de fromage blanc**, **4 c. à soupe de Canderel 100 % Sucralose** et **1 c. à café de vanille en poudre**, jusqu'à obtenir une consistance onctueuse.
2 Montez les blancs en neige bien ferme. Incorporez-les délicatement à la crème.
3 Pressez le jus de **5 clémentines**, pelez-en 5 autres et détaillez-les en quartiers.
4 Trempez **250 g de spéculoos** dans le jus de clémentine et répartissez-les au fond de 6 verrines. Posez dessus les quartiers de clémentine et recouvrez de crème au mascarpone.
5 Répétez l'opération une fois, et décorez avec des **quartiers de clémentine**. Réservez au frais 3 heures avant de le déguster.

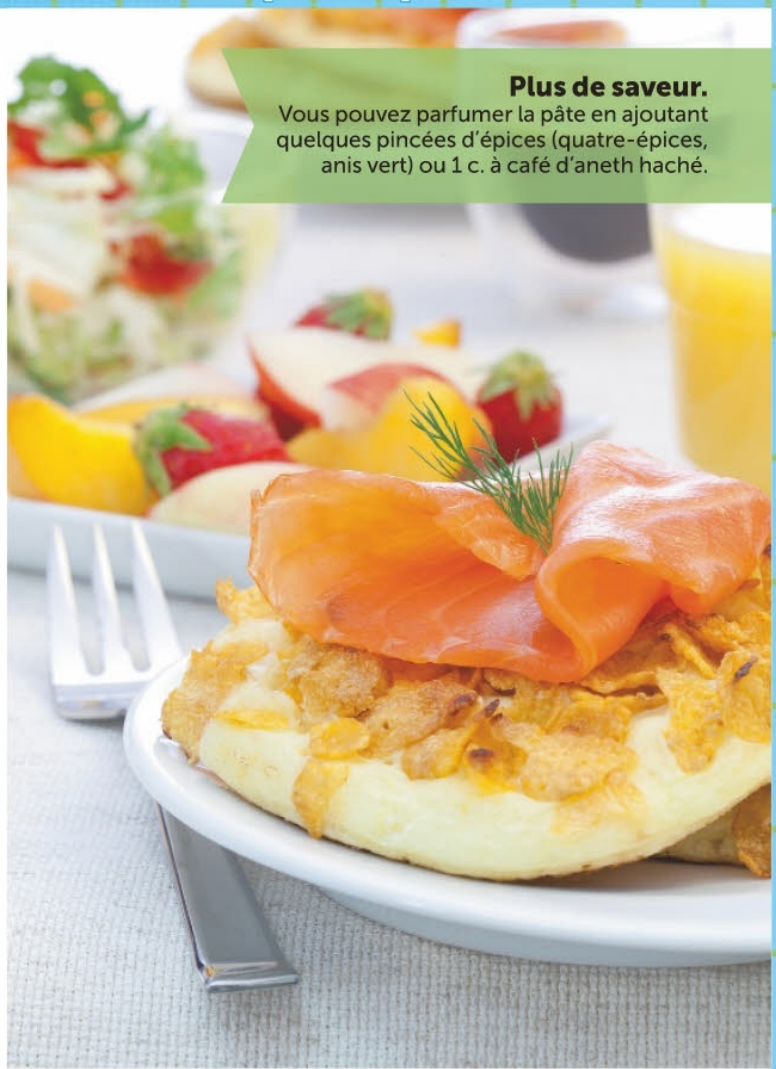
Plus de saveur.
Vous pouvez ajouter quelques gouttes de Mandarine Napoléon dans le jus pour y tremper les spéculoos.

entrée

Blinis de corn-flake et saumon fumé

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 8 MIN

1 Séparez les jaunes des blancs de **2 œufs**. Versez **120 g de farine** dans un bol, assaisonnez de 3 tours de moulin à poivre et 2 pincées de sel. Ajoutez les jaunes d'œufs et **4 cl de lait** et mélangez comme pour une pâte à crêpes.
2 Battez les blancs en neige et incorporez-les délicatement à la pâte.
3 Dans une poêle antiadhésive chaude, passez un papier imbibé d'huile, puis faites 4 tas avec la moitié de la pâte. Parsemez de **60 g de pétales de maïs** et laissez cuire 3 minutes à feu doux. Retournez et terminez la cuisson 1 minute.
4 Renouvelez l'opération avec le reste de pâte. Dans chaque assiette, posez délicatement 2 blinis, **1 c. à café de crème fraîche** et **1 petite tranche de saumon fumé.**



Plus de saveur.
Vous pouvez parfumer la pâte en ajoutant quelques pincées d'épices (quatre-épices, anis vert) ou 1 c. à café d'aneth haché.

plat

Omelette au brocciu de Corse

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 10 MIN

1 Lavez et hachez **1 bouquet de menthe fraîche**. Battez **8 œufs extra frais**. Incorporez **250 g à 400 g de brocciu** écrasé grossièrement, selon le goût. Ajoutez du **sel fin**, du **poivre noir en grains** du moulin et de la **menthe ciselée**.
2 Versez l'appareil dans une poêle préalablement chauffée avec **10 cl d'huile d'olive**. Faites cuire à feu moyen. Servez l'omelette un peu baveuse mais bien dorée.

Pour ce menu.
Vacqueyras blanc. Ce côtes-du-rhône blanc et sec, plein d'arômes de fleurs et de fruits, avec une touche minérale, devrait flatter chaque composante de ce repas.

dessert

Tarte au citron facile

POUR 6 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 25 MIN

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Abaissez **1 pâte brisée** dans un moule à tarte. Piquez avec une fourchette et enfournez pour 10 minutes.
2 Lavez **2 citrons**, râpez les zestes et pressez le jus. Séparez les blancs des jaunes de **4 œufs**. Dans un saladier, battez les jaunes avec **150 g de sucre**. Ajoutez les zestes et le jus des citrons.
3 Battez les blancs en neige et incorporez-les à la préparation. Versez sur le fond de tarte. Enfournez pour 15 minutes.

entrée

Risotto au fenouil

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 40 MIN

1 Pelez et émincez **1 oignon**, faites-le revenir dans un wok avec **2 c. à soupe d'huile d'olive** pendant 10 minutes, en remuant de temps en temps.
2 Lavez **1 fenouil**, coupez-le en très fines lamelles. Une fois l'oignon translucide, ajoutez le fenouil, **150 g de riz arborio** et laissez mijoter 10 minutes.
3 Versez dessus **1 litre de bouillon de poule** (ou de bœuf ou de légumes), laissez cuire pendant 20 minutes, en remuant de temps en temps.
4 Incorporez **100 g de mascarpone** et **50 g de parmesan**. Servez aussitôt.

Plus de saveurs.
Si vous avez le temps, préférez des haricots rouges secs. Faites-les tremper une dizaine d'heures avant de les faires cuire à l'eau pendant au moins 1 heure.

plat

Colombo de lotte, potimarron et haricots rouges

POUR 6 PERSONNES · PRÉPARATION 30 MIN
· CUISSON 30 MIN · REPOS 3 H

1 Coupez **1 kg de lotte** parée en morceaux, posez-les dans un plat. Répartissez dessus le jus de **1 citron**, **1 oignon haché** et **1 gousse d'ail** écrasée, **2 c. à soupe d'huile d'olive** et **1 branche de romarin**. Salez, poivrez, couvrez et réservez au frais 3 heures en mélangeant régulièrement.
2 Coupez **200 g de potimarron** en dés, dorez-les à la poêle avec **2 c. à soupe d'huile d'olive**. Salez et poivrez.
Dans une sauteuse, faites revenir à feu vif **1 gousse d'ail** et **2 petits oignons** émincés. Ajoutez **2 tomates** coupées en dés, **2 c. à soupe de persil haché**, **1 bâton de cannelle**, le zeste de **1 citron** et **2 c. à soupe d'huile d'olive**. Incorporez **2 c. à soupe de pâte à colombo**, puis versez **25 cl de bouillon de légumes**. Laissez mijoter quelques minutes, puis couvrez et poursuivez 10 minutes.
3 Ajoutez **250 g de haricots rouges** en boîte égouttés et **3 c. à soupe de crème épaisse entière Elle & Vire**. Laissez cuire à feu doux.
4 Égouttez la lotte, faites-la dorer avec **30 g de beurre Elle & Vire** chaud. Versez dans la sauteuse et poursuivez la cuisson 8 minutes à feu moyen.
5 Posez 2 morceaux de lotte dans chaque assiette, répartissez les haricots, la sauce et le potiron. Saupoudrez de **coriandre hachée** et décorez de **persil**.

dessert

Cornes de gazelle

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 20 MIN

1 Séparez le blanc du jaune de **1 œuf**. Mélangez **50 g de beurre**, **125 g de farine**, **1 pincée de sel**, le jaune d'œuf et **2 c. à soupe de fleur d'oranger** : la pâte doit être compacte et homogène. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
2 Dans le bol du mixeur, rassemblez **25 g de beurre**, **100 g de poudre de noisette**, **50 g de poudre d'amande**, **25 g de sucre**, **25 g de miel**, **2 c. à soupe de fleur d'oranger** et **1 pincée de sel**. Mixez cette farce.
3 Étalez la pâte finement. Découpez-y des cercles de 10 cm de diamètre. Déposez au centre **1 c. à soupe de farce**. Refermez, soudez en humidifiant les bords et moulez en forme de corne.
4 Battez le blanc d'œuf en neige avec un peu d'eau, et utilisez-le pour dorer les cornes. Enfournez pour 20 minutes.

Pour ce menu.
Alsace gewurztraminer. Le cépage alsacien le plus exubérant donne des vins tendres aux arômes complexes, parfaits pour épouser ces mets un peu exotiques et très savoureux.

Par Magali Kunstmann-Pelchat

Trucs et **astuces**

LES TERRINES, c'est in !

Lors d'un dîner de fête, pour un buffet bonne franquette ou en pique-nique, les terrines ont toute leur place. À la viande, au poisson, aux légumes ou aux fruits, elles nous réservent de belles surprises.

Je repère

1 La mousseline fine

Base des terrines de poisson délicates, elle se réalise traditionnellement à la crème et aux blancs d'œufs. Pour une terrine, comptez 300 g de filets de poisson désarêtés, 3 blancs d'œufs et 15 cl (ou 150 g) de crème. Veillez à mixer rapidement et par à-coups, pour éviter de surchauffer le poisson (il cuit à partir de 57 °C), de coaguler les œufs et de faire monter la crème en beurre. L'idéal ? Placer le poisson détaillé en morceaux, la cuve et la lame du mixeur au congélateur 30 minutes avant, et sortir la crème du frigo à la dernière minute. On trouve parfois des recettes avec des œufs entiers (2 dans ce cas) qui ont l'avantage de renforcer la texture fragile de l'appareil. Les chefs, une fois la mousseline assaisonnée, la tamisent pour qu'elle soit parfaitement lisse. Une opération assez longue et facultative.

• **J'explore :** *lotte, cabillaud, saumon, merlan, colin, julienne… sont parfaits pour des terrines chics. Mais une simple conserve de thon fonctionne tout aussi bien. Je n'hésite pas à colorer et parfumer la mousseline avec de la ciboulette, du concentré de tomate, une purée d'épinard, du jus de betterave, du curry, du piment d'Espelette, du paprika, du safran… Et même à diviser l'appareil en 2 ou 3 couleurs différentes.*

2 La farce à la panade

Généralement utilisée dans les terrines de viande et de poisson, les quenelles ou pour farcir des légumes et des viandes, la farce avec panade est facile et rapide à réaliser. Pour le pain de poisson, il suffit d'ajouter à la mousseline fine une panade réalisée avec 12,5 cl d'eau, 40 g de beurre et 75 g de farine tamisée. Ou plus simplement, la mie de 2 belles tranches de pain de campagne. Pour les pâtés, on complète traditionnellement le hachis de viande par une tranche de pain trempée dans du lait pour contenir l'humidité, limiter l'évaporation et éviter la séparation gras-liquide. Un œuf vient lui aussi lier l'ensemble.

• **Je varie :** *les pâtés se cuisent traditionnellement dans des terrines ovales ou rectangulaires, à défaut dans des moules à cake. Mais les ramequins, les moules à muffins ou à darioles sont aussi les bienvenus.*

3 Les aspics ou terrines en gelée

Esthétiques, les terrines en gelée donnent un air de fête à vos buffets et apéros. Elles peuvent être à base de volaille, de poisson, d'œufs, de légumes préalablement cuits, et même de fruits pour une version sucrée. Les ingrédients sont pris en gelée, souvent parfumée (porto, madère, xérès…), dans des moules à cake ou à darioles et décorés avec du cerfeuil, de la coriandre, de la ciboulette, de l'aneth, de la menthe…

• **Je me lance :** *je prépare 20 cl de gelée au madère. Je fais cuire 20 œufs de caille 3 minutes dans de l'eau bouillante et les écaille. Je hache 150 g de saumon fumé, de l'aneth et de la ciboulette. Je dépose les herbes dans le fond de 20 moules à minimuffins. Je recouvre d'un peu de gelée. J'ajoute l'œuf puis le hachis de saumon et je verse la gelée restante. Je laisse prendre 6 heures au frais et démoule délicatement avant de servir. Je varie avec du blanc de poulet poché et des dés de foie gras.*

4 Les terrines à base de produits laitiers

Aux asperges, aux petits pois et carottes, aux brocolis, aux tomates, courgettes et poivrons, elles sont parfaites pour une entrée ou un dîner léger. Les légumes sont blanchis ou sués rapidement puis mélangés (pour conserver des morceaux) ou mixés (pour une texture lisse) avec, selon l'envie, du fromage frais ou de la crème (125 g) et des œufs (5). Un reste de soupe (au potiron, aux poireaux…) peut également faire l'affaire. Il suffit alors de diminuer le temps de cuisson (25 minutes au lieu de 45, au bain-marie à 180 °C). Idéal pour finir les restes !

Pour tartiner vos terrines, ne négligez pas la qualité du pain. Aux céréales, de seigle, de mie..., misez sur les meilleures associations avec les poissons, les viandes, les légumes...

Je cuisine

5 Hachoir ou robot, c'est selon

Alors que les terrines de thon se réalisent au mixeur, pour les pâtés, oubliez le robot qui réduit la viande en purée, sortez le hachoir électrique ou à manivelle ! C'est le secret d'une farce aérée et sans surchauffe. Pour conserver les morceaux tant attendus dans les terrines campagnardes, une grille de 4 mm est parfaite. Une exception cependant : le pâté de foie, qui se fait traditionnellement au mixeur pour obtenir une farce super fine.

• **Je retiens :** *je commence par hacher les viandes, puis les aromates et je termine par le croûton de pain qui nettoie la machine de toute la viande qui s'y est fixée.*

6 Le choix de la garniture

Une bonne terrine joue avec les textures. Noix, pistaches, noisettes concassées, ail, oignon et échalotes revenus dans du beurre, tomates et poivrons confits se mêlent agréablement à la farce à la viande. Des légumes blanchis sont les bienvenus dans une mousseline ou un aspic de poisson. Un filet de poisson entier, un râble de lapin, un magret de canard détaillés en bandes, des gésiers ou des foies en dés, sautés et déglacés peuvent être ajoutés à la farce pour typer la terrine.

7 Les secrets de cuisson

Autrefois, les cuisinières lutaient les terrines et les faisaient cuire au bain-marie pour conserver le moelleux aux pâtés. Mais les fours électriques munis de thermostat ne le nécessitent plus forcément. Comptez 1 h 30 à 160 °C pour une cuisson au bain-marie, jusqu'à 2 heures à 120 °C, sans. Pour colorer le dessus, ôtez le couvercle pour les 10 dernières minutes de cuisson. Comme pour un gâteau, la terrine est prête quand la lame d'un couteau plantée au centre en ressort sèche. À la sonde, arrêtez la cuisson entre 80 et 90 °C à cœur.

• **Je note :** *à défaut de couvercle, je couvre la terrine de papier aluminium.*

8 Le temps de maturation

Pour permettre aux terrines de légumes et de poissons de bien se tenir au démoulage, mieux vaut les préparer la veille. Pour les pâtés, l'idéal est de réaliser la farce la veille de la cuisson pour laisser aux épices le temps de se diffuser et de parfumer la viande. Une journée est également nécessaire avant de les déguster.

Selon le type de pâté, le hachis sera plus ou moins fin. Passé au mixeur pour un pâté de foie, au hachoir mécanique pour un pâté de campagne, ou simplement découpé au couteau pour un pâté de tête.

9 L'art du démoulage

Les terrines à base de mousseline fine ou de gelée sont très fragiles et nécessitent d'être démoulées à froid. Comme elles rendent de l'eau, il est indispensable de le faire juste avant de les servir, au risque de les voir fondre comme neige au soleil.

10 Les sauces d'accompagnement

Condiments et chutneys sont les bienvenus avec des pâtés de viande. Une mayonnaise toute simple, éventuellement agrémentée de curry, de concentré de tomate... accompagne une terrine de poisson. Une crème fraîche parfumée avec un trait de jus de citron et de la ciboulette ou un coulis de tomate s'accordent aussi bien avec une terrine de poisson que de légumes, servie froide comme chaude.

Trucs de grand-mère

En bocal stérilisé, un pâté peut se garder environ deux ans. Vous pouvez aussi le congeler, mais à condition de le consommer dans les trois mois.

11 La règle des trois tiers

Ne nous leurrons pas : le pâté nécessite au moins 1/3 de viande grasse pour obtenir une terrine onctueuse. Généralement, on opte pour de la gorge de porc qui apporte du moelleux, de la panne (la graisse qui enrobe les rognons) ou du lard gras (la couenne et le gras de couverture, vendu chez le charcutier ou le boucher sous forme de barde). À cela, on ajoute 1/3 de viande maigre de veau (paleron, épaule), appréciée pour sa finesse, ou de porc (échine, poitrine fraîche), plus goûteuse et indispensable dans le pâté de campagne, et 1/3 de viande ou de volaille qui donne son nom au pâté.

• **Je retiens :** *le gibier gagne à macérer 24 heures dans de l'alcool (vin blanc ou rouge, madère, cognac, pommeau, eau-de-vie...).*

12 Vérifier l'assaisonnement

L'assaisonnement en sel et poivre (comptez 18 g de sel et 3 g de poivre par kilo de viande) se fait hors hachoir et se mêle à la farce en malaxant celle-ci à la main, avant de remplir la terrine. Prélevez une boulette de farce, faites-la cuire à la poêle et laissez-la refroidir. C'est à ce stade seulement que vous pouvez vérifier et rectifier l'assaisonnement.

13 Pour éviter le dessèchement

Habillez le dessus du pâté d'une crépine ou de barde qui protège la terrine du dessèchement le temps de la cuisson. Certains ajoutent également de la gelée (en poudre ou liquide) à la farce avant cuisson.

14 Congélation

Lorsqu'on prépare des terrines pour une occasion particulière, on peut tout à fait les réaliser à l'avance et les congeler entières dans leur moule de cuisson. Il suffit de les laisser décongeler gentiment au réfrigérateur 12 heures à l'avance. En revanche, pour ne pas perdre des terrines faites en grande quantité, l'idéal est de les congeler tranchées pour les ressortir plus facilement au quotidien.

• **Je note :** *les pâtés se conservent 3 mois maximum au congélateur.*

15 Des bocaux pour l'année

En bocaux, les pâtés se conservent 2 ans et davantage à l'abri de la lumière. Il suffit de remplir les bocaux de farce crue et de procéder au traitement thermique dans un stérilisateur ou un autocuiseur, pendant 2 à 3 heures à 100 °C selon les appareils. La stérilisation peut également se faire au four mais elle est très controversée.

C'EST MALIN

Cuit dans un plat en terre assez profond, le pâté se nomme « terrine ». Dans une pâte brisée, il prend le doux nom de « pâté en croûte ».

SOS J'ai pas d'idées

Il y a toujours un dessert lacté oublié dans le fond du réfrigérateur. Lorsqu'il arrive à la date de péremption, on hésite souvent à le manger. La solution est donc de le détourner, en salé comme en sucré ! **Suivez le guide.**

Par Anaïs Dupouy

15 recettes avec les desserts lactés

Recettes pour 4	J'y ajoute	J'obtiens
1 Avec... **2 POTS DE CRÈME DESSERT AU CHOCOLAT BLANC**	• 20 cl de lait • 10 cl de crème fleurette entière • 50 g de sucre en poudre • 2 g d'agar-agar	**Une mousse au chocolat blanc** Mélangez le lait, la crème dessert, le sucre et l'agar-agar. Faites chauffer sans cesser de remuer jusqu'à ébullition. Laissez reposer 3 heures au réfrigérateur. Mixez ensuite la préparation avant d'y ajouter la crème montée en chantilly. Réservez ensuite au frais pendant 2 heures.
2 Avec... **2 FLANS AU CARAMEL LIQUIDE**	• 250 g de lait concentré sucré • 20 cl de whisky • 2 c. à café d'arôme vanille • 2 c. à café de café soluble	**Un baleys maison** Mixez longuement les flans au caramel, le café, l'arôme vanille et le lait concentré, jusqu'à dissolution du café et obtention d'une pâte lisse. Incorporez le whisky et mixez à nouveau. Liquéfiez la préparation avec un peu d'eau si elle est trop épaisse. Puis conservez au frais.
3 Avec... **4 PETITS-SUISSES**	• 300 g de lardons fumés • 1 pâte brisée • 4 œufs • 1 c. à café de muscade en poudre • sel et poivre	**Une tarte au lard** Étalez la pâte brisée dans un moule et piquez-en le fond. Faites revenir les lardons. Égouttez-les et déposez-les sur la pâte. Mélangez les œufs et les petits-suisses. Assaisonnez avec du sel, du poivre et la muscade. Versez la préparation sur la tarte puis enfournez pour 30 minutes à 200 °C.
4 Avec... **300 G DE FROMAGE BLANC**	• 1 kg de pommes de terre nouvelles • 1 botte de radis • ½ bouquet de ciboulette • 30 g de fromage râpé • sel et poivre	**Des pommes de terre sauce au fromage blanc** Lavez les pommes de terre et coupez-les en deux. Faites-les cuire avec leur peau, dans de l'eau bouillante pendant 15 minutes. Mixez finement les radis, la ciboulette et le fromage blanc. Salez et poivrez. Recouvrez les pommes de terre de sauce et de fromage râpé. Enfournez pour 5 minutes à 250 °C.

	J'y ajoute	J'obtiens
5 Avec... **1 POT DE GERVAIS MAXI AUX FRUITS**	• 3 œufs • 200 g de sucre • 200 g de farine • 10 cl d'huile d'olive • 1 sachet de levure	**Un gâteau au yaourt** Battez les œufs avec le sucre, l'huile et le Gervais. Ajoutez la farine et la levure, et mélangez avec une spatule jusqu'à obtention d'une pâte bien lisse. Versez dans un moule à cake en silicone. Enfournez pour 45 minutes à 180 °C.
6 Avec... **50 CL DE YAOURT À BOIRE À LA FRAISE**	• 1 pâte brisée • 3 œufs • 70 g de sucre • 40 g de Maïzena • 40 g de farine	**Un flan à la fraise** Blanchissez les œufs et le sucre. Ajoutez la farine et la Maïzena. Faites chauffer le Yop et versez la préparation. Laissez cuire le mélange 5 minutes à feu doux. Étalez la pâte et versez la préparation dessus. Enfournez pour 40 minutes environ, à 180 °C.
7 Avec... **1 YAOURT ALLÉGÉ**	• 1 fruit de votre choix • 1 boîte de lait concentré non sucré • 2 c. à soupe d'aspartame • quelques glaçons	**Un milk-shake** Mettez les glaçons dans un mixeur. Ajoutez le yaourt, le lait, l'aspartame et le fruit de votre choix. Mixez le tout pendant 1 minute. Versez le milk-shake dans des grands verres.
8 Avec... **500 G DE VELOUTÉ FRUIX**	• 2 blancs d'œufs extra frais • 60 g de sucre semoule • 50 cl de crème fraîche épaisse • 1 pincée de sel	**Une crème glacée fruitée** Montez les blancs d'œufs en neige avec 1 pincée de sel, tout en incorporant petit à petit le sucre. Battez jusqu'à ce qu'ils soient fermes. Ajoutez les Veloutés Fruix et la crème fraîche. Lancez le turbinage de la sorbetière pendant 40 minutes puis mettez au congélateur.
9 Avec... **2 YAOURTS À LA GRECQUE**	• 2 concombres • 3 gousses d'ail • 3 c. à soupe de menthe • 6 c. à soupe d'huile d'olive • sel et poivre	**Un tzatziki** Pelez, épépinez et râpez les concombres. Faites-les dégorger pendant une vingtaine de minutes avec du sel. Mixez finement l'ail et la menthe puis ajoutez l'huile d'olive, le poivre et le yaourt à la grecque. Incorporez le concombre égoutté. Réservez au frais.
10 Avec... **100 G DE MOUSSE DE CRÈME FOUETTÉE (type Gervita)**	• 2 oignons • 4 feuilles de brick • 100 g de fromage de chèvre • 2 œufs • 15 g de beurre	**Des pots de chèvre** Découpez des lanières dans les feuilles de brick et tartinez-en une face avec du beurre fondu. Chemisez des ramequins de lanières, face beurrée contre le moule. Mixez le Gervita, les jaunes d'œufs, le fromage de chèvre et les oignons. Montez les blancs en neige et incorporez-les au mélange. Garnissez les moules et enfournez pour 15 minutes à 180 °C.
11 Avec... **4 POTS DE FAISSELLE**	• 50 g de beurre • 2 œufs • 3 c. à soupe de farine • 100 g de sucre • 100 g de Tuc	**Un cheesecake** Faites fondre le beurre. Mixez les biscuits et mélangez-les au beurre. Tapissez le fond d'un moule à tarte avec ce mélange. Battez la faisselle égouttée, les œufs, la farine et le sucre. Versez la préparation sur le fond de tarte. Enfournez pour environ 30 minutes à 180 °C.
12 Avec... **200 G DE MONT BLANC AU CHOCOLAT**	• 1 pâte sablée • 100 g de chocolat au lait	**Des tartelettes au chocolat** Découpez des cercles dans la pâte sablée. Chemisez des moules à tartelette avec du papier sulfurisé et déposez-y un cercle de pâte. Enfournez pour 15 minutes à 180 °C. Faites fondre le chocolat au lait et ajoutez-le à la crème Mont Blanc. Versez dans les fonds de tarte et laissez refroidir au moins 2 heures au réfrigérateur.
13 Avec... **2 POTS DE FJØRD**	• 15 g de beurre • 360 g de farine • 10 g de sucre • 10 g de sel • 1 sachet de levure boulangère	**Des pains moelleux** À feu doux, faites fondre le beurre avec les Fjørd et le sucre. Mixez le mélange tiédi et ajoutez la farine, la levure et le sel. Laissez monter pendant 2 heures. Formez ensuite des petites boules et faites 3 grandes entailles sur chaque pain. Laissez lever pendant 1 heure. Puis enfournez pour 20 minutes à 200 °C.
14 Avec... **1 YAOURT AU SOJA (pastille intolérance au lactose)**	• 200 g de lardons • 1 jaune d'œuf • 2 c. à soupe de parmesan • 300 g de tagliatelles • poivre	**Des pâtes carbonara** Faites cuire les pâtes en suivant les indications du paquet. Faites revenir les lardons sans retirer le jus qui se crée. Ajoutez le yaourt au soja, le jaune d'œuf et poivrez. Chauffez quelques minutes et versez ce mélange sur les pâtes légèrement égouttées. Saupoudrez de parmesan.
15 Avec... **2 POTS DE YAOURT AU LAIT DE CHÈVRE**	• 2 courgettes • 2 oignons • 200 g de mozzarella • 300 g de riz • sel et poivre	**Un gratin méditerranéen** Cuisez le riz dans un grand volume d'eau salé pendant 10 minutes. Coupez les courgettes et la mozzarella en petits dés. Pelez et détaillez les oignons en rondelles. Faites-revenir avec les courgettes. Mélangez le riz, la courgette, les oignons et le yaourt au lait de chèvre. Recouvrez de mozzarella et enfournez pour 25 minutes à 200 °C.

Par Serge Hennebert

1 **AVIS AUX AMATEURS** Un blended whiskey très original. Avec sa finition en fûts de rhum, ce riche et onctueux nectar irlandais invite à l'exotisme et à d'inédites sensations gustatives.

• *38 € (la bouteille), Teeling Whiskey.*

2 **MADE IN USA** On retrouve le goût inimitable des sauces américaines avec ces 3 recettes de la marque French's.

• *Classic Yellow, Honey ou Smooth & Spicy, 2,25 € (le flacon de 226 g), French's.*

Un avant-goût de fêtes avec cette sélection **gourmande !**

3 **SAVEURS DU SUD-OUEST** Pour des apéritifs chics et gourmands, ces blocs de foie gras aromatisés seront parfaits.

• *ApériSaveurs, bloc de foie gras du Sud-Ouest à la fleur de sel de Guérande / aux figues / au piment d'Espelette, 12,95 € (l'étui de 3 x 70 g), Delpeyrat.*

4 **COLLECTOR** Cette gamme de boîtes métal dévoile aux gourmands un assortiment de 4 papillotes de pralinés suisses : lait amandes, lait bricelet, lait amaretti et noir bricelet pour une délicieuse dégustation.

• *Boîte collector, 8,29 € (250 g), Chocolats Villars.*

5 **ONCTUEUX** Cette nouveauté se décline en 4 références pour varier les plaisirs au fil des pauses gourmandes : chocolat au lait, chocolat noir, caramel et chocolat au lait & caramel.

• *Velours de crème, 1,65 € (le pack de 4 pots de 70 g), La Laitière.*

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION.

6 **TENDANCE** Avec ces pâtes de fruits aux parfums exotiques, Motta redonne un coup de jeune à cette délicieuse friandise.

• *Les Exotiques, 6,90 € (la boîte de 16, 250 g), Motta.*

7 **À DÉCOUVRIR** Ces nouveautés au crabe royal, caviar ou corail d'oursin vont faire leur bonheur de ceux qui apprécient le tarama.

• *Coffret 4 taramas 17,50 €, Dom Petroff.*

8 **VIVA ITALIA** Gambas safran-parmesan, saint-jacques tomates séchées, poulet rôti légumes de soleil, les risottos s'en donnent à cœur joie ! C'est prêt en 2 minutes au micro-ondes.

• *Risottos 3,95 € (barquette de 300 g), Saint-Jean.*

9 **SUR LE POUCE** À la maison ou au bureau, ces bagels au poulet ou saumon fumé seront hyper pratiques. Dans la même série, on peut aussi opter pour le wrap poulet sauce Caesar.

• *Bagel ou Wrap, 3,50 € (la pièce de 160 g et 180 g), Picard.*

10 **À DÉGUSTER** Des vins à découvrir en prévision des fêtes.

• *Chablis 1er cru Fourchaume, 20,90 € (la bouteille), Drouhin. Vaudon.*

• *Chablis grand cru les Clos, 41 € (la bouteille), Drouhin Vaudon.*

• *Champagne cuvée Hommage, grand cru blanc de blancs, 29,90 €, Champagne R & L Legras*

Nisson Gi

Terre des îles

Trois îles grecques se coordonnent pour faire connaître et promouvoir leurs produits du terroir

Une démarche excellente! A faire connaître aux consommateurs, commerçants ou à ceux qui sont impliqués et intéressés par des produits différents, de qualité, reconnus et sécurisés! Il s'agit de l'initiative de trois coopératives agricoles issues de trois îles grecques, qui ont conjugué leurs efforts et leur dynamisme pour promouvoir leurs produits du terroir réputés et haut de gamme. Tous ces produits sont confectionnés dans leurs îles et marient conditions climatiques excellentes, tradition, amour et soins des agriculteurs, alliant également la science et la technologie moderne. Ces trois coopératives agricoles sont :

L'Union des Fabricants de Mastic de Chios, qui gère en exclusivité le Mastic naturel de Chios en Grèce et dans tous les autres pays. Le «Mastic de Chios», l'«Huile de Mastic de Chios» et le «Chewing de Chios», fabriqués et gérés par l'Union, bénéficient d'une reconnaissance depuis 1997, par l'Union européenne en tant que produits d' «Appellation d'Origine Protégée» (A.O.P.)

L'Association des Coopératives agricoles de Naxos, principal acteur chargé de la production et de la gestion du fromage de qualité «Gruyère (Gravièra) de Naxos», bénéficiant du label d' «Appellation d' Origine Protégée» (A.O.P.)

L'Association des Coopératives agricoles de Zante, principal acteur chargé de la production et de la gestion de l'excellente huile d'olive sous l'appellation « Huile d'Olive de Zante», bénéficiant du label européen «Indication Géographique Protégée » (I.G.P.).

Le «Mastic de Chios»

Le «Mastic de Chios» est un produit naturel unique. C'est la substance résineuse naturelle qui suinte du tronc et des branches du « Lentisque » (Pistacia lentiscus var. Chia). Le Mastic coule en forme de larme par les éraflures pratiquées dans le tronc de l'arbre et tombe par terre goutte à goutte. Le Mastic est uniquement produit à Chios, et notamment dans la partie Sud de l'Île. Cette particularité liée aux propriétés bénéfiques du produit reconnues et à son utilité multiple font du Mastic de Chios un produit unique. Depuis plusieurs décennies, il a été constaté que le mastic est doté de propriétés antimicrobiennes, antibactériennes et antioxydantes, ce qui en fait une matière première importante pour l'industrie agroalimentaire et l'industrie pharmaceutique et chimique.

Le «Gruyère de Naxos»

Le «Gruyère de Naxos» est un excellent fromage à pâte mi-dure fabriqué dans l'île de Naxos, à 80% avec du lait de vache et à 20% avec du lait de brebis. Le lait provient de races d'animaux exclusivement élevées dans l'île et qui s'y sont parfaitement adaptées. Ils se nourrissent d'aliments pour animaux produits dans l'île, la plus grande du complexe insulaire des Cyclades, situé dans la partie centrale de la Mer égée, et dotée d'une importante activité agricole et d'élevage. Le lait constitue ainsi une matière première riche en saveurs et arômes, puisqu'il intègre tous les arômes de la richesse florale de l'île, grâce également à la contribution du soleil et de la mer. Le lait produit est collecté, refroidit et transféré directement dans la fromagerie moderne de l'Association. Il est confectionné selon la tradition dans un environnement parfaitement contrôlé, avec les soins du personnel scientifique et professionnel expérimenté. C'est le fruit du mariage de la tradition avec la science et la technologie. Il en résulte un fromage à pâte mi-dure, le célèbre « Gruyère (Gravièra) de Naxos ». C'est un fromage à l'arôme excellent, doté d'une fine saveur douce et équilibrée et d'un arrière-goût persistant. Un fromage réputé qui a une place d'honneur dans la catégorie des excellents fromages GOURMET.

L' «Huile d'olive de Zante»

L'«Huile d'olive de Zante» est le jus doré des oliviers cultivés à Zante, dans la Mer ionienne. Les oliviers de Zante sont de vieux oliviers, ce qui donne une huile d'olive riche et entièrement équilibrée. En y ajoutant la variété (« Koronéiki », une des meilleures variétés grecques d'olivier), les soins prodigués par ses producteurs, le soleil et la brise de mer de l'île, on comprend pourquoi l'«Huile d'olive de Zante» est un produit savoureux, riche en arômes avec une finesse et un caractère particulier. L'Association des Coopératives agricoles de Zante dispose de ses propres sites de stockage, de réservoirs inoxydables et d'une unité de standardisation. Dans le secteur de l'huile d'olive, elle développe ses activités par excellence dans la production et la standardisation de l'«Huile d'olive vierge extra de Zante » et de « Huile d'olive vierge extra bio de Zante».

Les trois coopératives grecques unissent leurs efforts pour promouvoir leurs produits du terroir dans le cadre d'un programme triennal d'information et de promotion des produits agricoles en Grèce, en France et Allemagne. Le programme est cofinancé par l'Union européenne et la Grèce. Les produits qui participent au Programme de promotion des trois coopératives sont reconnus par l'Union européenne et bénéficient du label «Appellation d'Origine Protégée» (A.O.P.) ou du lable «Indication Géographique Protégée » (I.G.P.) Ces labels, institués par l'Union européenne, désignent le nom d'un lieu ou d'une région utilisés dans la description d'un produit agricole ou d'une denrée alimentaire, originaire de cette région, et dont la qualité ou les caractéristiques sont dues principalement ou exclusivement à l'environnement géographique. Ce signe de qualité tient compte également des facteurs naturels et humains, et se réfère à un produit dont la production, la transformation et l'élaboration sont réalisés dans une zone géographique déterminée. Il s'agit donc de produits de qualité jouissant d'une large reconnaissance. Pour plus d'informations et pour mieux connaître les meilleurs produits de qualité des trois coopératives, consultez le site: **www.nissongi.gr**

ACTION COFINANCÉE PAR L'UNION EUROPEENNE ET LA GRECE

Spécial marques DISTRIBUTEURS

Parce que les **grandes enseignes** aussi proposent **des produits de qualité,** ils se glisseront dans votre Caddie **à petits prix.**

12

ICONIQUE On ne présente plus la fameuse crème fraîche d'Isigny. C'est le complément idéal de vos recettes.

• *Crème fraîche, 1,99 € (le pot de 40 cl), Reflets de France, Carrefour.*

13

PRATIQUE Ces bagels nature ou au sésame ne demandent qu'à être garnis selon vos envies.

• *Bagels Épi d'Or, 1,59 € (le paquet, 340 g), Marque Repère (E. Leclerc).*

11

À L'APÉRO Étalée sur des toasts à l'apéritif cette crème d'olives se révèle goûteuse à souhait.

• *Crème d'olives Kalamata « Kalios », 4,99 € (le pot de 100 g), exclusivité Monoprix.*

14

FOIE GRAS DE LA MER Son onctuosité et son goût iodé plaira à ceux qui veulent changer des éternels mousses ou pâtés de campagne.

• *Foie de morue fumé au bois de hêtre, 1,33 € (la boîte de 120 g), Casino.*

15

GOURMANDS Ces 12 macarons assortis se déclinent à la framboise, chocolat, pistache, vanille, et sont vendus au rayon surgelés.

• *12 macarons assortis, 4,75 € (la boîte de 120 g), Franprix.*

Index des recettes du n° 280

Entrées

- Gougères au fromage ... 3
- Magret de canard cuit sur lit de gros sel de Guérande ... 16
- Quiche aux champignons ... 54
- Mon fondant de potiron au comté ... 66
- Aïgo bouïdo ... 67
- Velouté de potimarron ... 68
- Champignons farcis au fromage frais ... 69
- Toasts au jambon de Bayonne et à la tomate ... 70
- Pain chaud aux oignons et au fromage ... 71
- Salade de mâche au rognon de bœuf, lard grillé et pomme ... 72
- Potage aux restes de poulet et pois chiches ... 73
- Salade d'orange à la sicilienne ... 74
- Velouté de potiron, Caprice des Dieux et jambon de Parme ... 75
- Soupe d'automne aux châtaignes ... 76
- Tartelette poireau et saint-jacques ... 77
- Blinis de corn-flake et saumon fumé ... 78
- Risotto au fenouil ... 79
- Tarte au lard ... 84
- Pommes de terre sauce au fromage blanc ... 84
- Cheesecake ... 85
- Pains moelleux ... 85
- Pots de chèvre ... 85
- Tzatziki ... 85
- Bouchée à la reine aux ris de veau et quenelles ... Fiche
- Feuilleté au munster au cumin ... Fiche
- Quiche lorraine ... Fiche

Plats

- Endives braisées à l'orange ... 12
- Lasagnes d'hiver aux cèpes et potimarron ... 14
- Hachis parmentier au chou-fleur ... 15
- Spaghettis à la crème de mascarpone ... 54
- Fricadelles aux restes de lapin ... 66
- Rôti de bœuf en croûte de chocolat ... 67
- Pâtes aux œufs et champignons ... 68
- Endives au gratin ... 69
- Le club sandwich ... 70
- Bar au beurre d'amande ... 71
- Poulet fermier rôti aux fines herbes ... 72
- Veau caramélisé au lait de coco ... 73
- Collier d'agneau aux pâtes ... 74
- Gâteau de crêpes « Madame » ... 75
- Galettes de pommes de terre au bacon de dinde ... 76
- Sandwich figue-jambon ... 77
- Omelette au brocciu de Corse ... 78
- Colombo de lotte, potimarron et haricots rouges ... 79
- Potée lorraine ... Fiche

Desserts

- Tarte au chocolat et cacahuètes caramélisées ... 23
- Saint honoré ... 24
- Mille-feuille au chocolat ... 26
- Trianon chocolat ... 27
- L'incontournable de Noël ... 28
- Délicieux gâteau du dimanche ... 29
- Religieuse au chocolat ... 31
- Charlotte au lait de coco et petits oursons ... 32
- Fantaisie de la Mère Noël ... 33
- Cheesecake tout chocolat ... 35
- Marbré coco chocolat ... 35
- Aumônière de poire au chocolat et aux amandes ... 36
- Opéra ... 38
- Charlotte au chocolat, noix de coco et cerises confites ... 39
- Gâteau fondant au chocolat et aux noix grillées ... 40
- Vacherin glacé choco-marron ... 41
- Minivacherin glacé au chocolat ... 42
- Crème meringuée aux agrumes et spéculoos ... 43
- Bûche de Noël aux marrons meringuée ... 44
- Tête meringuée au chocolat ... 45
- Tiramisu au chocolat ... 47
- Reine de Saba ... 47
- Forêt-noire ... 48
- Bûche au chocolat et marrons glacés ... 49
- Pizza au chocolat ... 50
- Mousse de mascarpone aux fruits ... 54
- Tarte aux fruits ... 54
- Tiramisu ... 54
- Dôme choco-caramel ... 58
- Panna cotta aux pistaches ... 66
- Crème au chocolat express ... 67
- Île flottante aux nounours ... 68
- Tarte alsacienne ... 69
- Omelette soufflée à l'orange sanguine ... 70
- Papillote de fruits et fromage frais ... 71
- Gâteau de pain de mie au potimarron et raisin ... 72
- Cheesecake ... 73
- Gaspacho mangue coco ... 74
- Sablé au chocolat ... 75
- Pastilla de pommes, pistaches et raisins ... 76
- Tiramisu aux clémentines ... 77
- Tarte au citron facile ... 78
- Cornes de gazelle ... 79
- Mousse au chocolat blanc ... 84
- Baley maison ... 84
- Gâteau au yaourt ... 85
- Flan à la fraise ... 85
- Milk-shake ... 85
- Crème glacée fruitée ... 85
- Tartelettes au chocolat ... 85
- Pâtes carbonara ... 85
- Gratin méditerranéen ... 85
- Omelette norvégienne orange et mûre ... 94
- Madeleines ... Fiche
- Macarons de Nancy ... Fiche
- Stollen ... Fiche

Prochain numéro

DÈS LE 28 NOVEMBRE

DES MENUS DE RÉVEILLON

CRÉDITS PHOTOS

Couverture : Photo de Cyril Lignac : Greg Soussan, Gelberger/Riou/Gousses de Vanille/Sucré Salé, Nutella. P 3 : Gelberger/Sucré Salé. P 8-9 : DR. P 10-11 : Jiri Hera/Studio Gi/FOOD-pictures/M. Studio/Fotolia, iStockphoto/Thinkstock. P 12-13 : iStockphoto/Thinkstock, Carré Frais. P 14-15 : cynoclub/Fotolia, Giovanni Ferrari, Radvaner/Sucré Salé, iStockphoto/Thinkstock. P 16-17 : illustrez-vous/Fotolia, iStockphoto/Thinkstock, Sel de Guérande. P 20-21 : Gelberger/Fleurent/Sucré Salé. P 22-23 : Fondacci/Markezana/Sucré Salé. P 24-25 : Riou/Sucré Salé. P 26-27 : Viel/Sucré Salé, Patrick Parchet. P 28-29 : Nutella. P 30-31 : Dieterlen/Sucré Salé. P 32-33 : Lhomme/Saveurs/Sunray Photos, Nutella. P 34-35 : Guillaume Czerw. P 36-37 : Nurra/Sucré Salé. P 38-39 : Gelberger/Fleurent/Sucré Salé. P 40-41 : Viel/Saveurs/Sunray Photo, P.L. Viel/www.marieclaire-copyright.com. P 42-43 : Julie Mechali/Isabelle Guerre. P 44-45 : Julie Mechali/Isabelle Guerre, Gousses de Vanille/Sucré Salé. P 46-47 : Nurra/Gousses de Vanille/Sucré Salé. P 48-49 : Nurra/Marielle/Sucré Salé. P 50-51 : Stéphane Bahic/Caroline Pessin. P 54-55 : John Paul Urizer/Bauer Syndication/Oredia, iStockphoto/Thinkstock. P 56-57 : Thomas Durio. P 58-59 : Thomas Durio. P 60-61 : DR. P 62-63 : iStockphoto/Thinkstock, lightpoet/Concept web Studio/Fotolia. P 66-67 : Regilait, Interbev/L. Rouvrais. P 68-69 : Syndicat National de la Confiserie, Carré Frais/Gervais. P 70-71 : CMH, CarréFrais/Gervais. P 72-73 : Produits Tripiers 2011, P.L. Viel/Collection Larousse. P 74-75 : Canderel, Caprice des Dieux. P 76-77 : Fleury Michon, Canderel. P 78-79 : Matin Céréales, Elle & Vire/P. Kettenhofen. P 80-81 : iStockphoto/Thinkstock, Schlierner/Fotolia. P 82-83 : iStockphoto/Thinkstock, Mirabelle Pictures/Fotolia. P 84-85 : François Renault/Photononstop, DR. P 89 : Canaricrea/Fotolia. P 90 : Nurra/Sucré Salé. P 91 : Henri Yadan. P 92-93 : Henri Yadan. P 94-95 : Henri Yadan. P 97 : M. Ehrhard/M. Laurent/CRT Lorraine, FOOD photo/Jean-Jacques Cordier/Fotolia. P 98 : M. Ehrhard/M. Laurent/CRT Lorraine, JC Kanny/CDT Moselle, hansok/iStockphoto, ExQuisine/Fotolia. Remerciements : Centre National Interprofessionnel de l'Economie Laitière (CNIEL). Toutes les photos de Cyril Lignac sont réalisées par Greg Soussan. Encart des fiches recettes région Lorraine : Lawton/Radvaner/Caillaut/Studio/Sucré Salé, Grunenberger, Régine Datin.

CARNET LECTRICES

PAGES 18-19 - Voyages culinaires Paris Pékin Tokyo
- **Alinéa :** www.alinea.fr
- **Ambiance et Styles :** www.ambiamceetstyles.com
- **Culinarion :** www.culinarion.com
- **Galeries Lafayette :** www.galerieslafayette.com
- **Lékué :** 01 40 13 01 23 ou www.lekue.fr
- **Maisons du monde :** www.maisonsdumonde.com
- **Mathon :** www.mathon.fr
- **Sabre :** www.sabre.fr
- **Vidivi Vetri Delle Venezie :** www.vetridellevenezie.fr

PAGES 86-88 - 15 nouveautés alléchantes
- **Champagne RL Legras :** www.champagne-legras.fr
- **Chocolat Villars :** www.chocolat-villars.com
- **Dom Petroff :** 01.53.26.74.84
- **Domaine Drouhin Vaudon** (0)3 80 24 68 88
- **Motta :** www.gourmandisesmotta.fr
- **Teeling Wiskey** chez les meilleurs cavistes

PAGES 97-98 - Le tour de France des terroirs
- **Comité régional du tourisme de Lorraine :** 03 83 80 01 80 et www.tourisme-lorraine.fr

Gourmand

16 Rue du Dôme 92100
Boulogne-Billancourt - Tél. 01 45 19 58 00

RÉDACTION
COM'Presse: 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort
Tél. 05 53 48 17 60 - redaction@viepratique.fr
Chef d'édition: Marie de La Forest
Directrice de la rédaction: Catherine Moreau
Rédactrice en chef: Dany Duran
Rédactrice en chef adjointe: Magalie Collin
Directeur artistique: Jérémy Hiro
Chef de studio: Alain Adone
Rédacteurs-graphistes: Thomas Durio, Heydi Falchetto Nicolas Mir, Sébastien Pélegrin, Ziga Rajic
Secrétaire général de la rédaction: Laurent Dibos
Secrétaires de rédaction: Samuel de Cardaillac, Elisabeth Patry, Amanda Schrepf
Rédactrice en chef photo: Caroline Quinart
Service photo: Carole Hiro, Mathilde Loncle

COMMERCIAL DIFFUSION
Directeur général adjoint marketing et ventes: Pierre-Louis Marek
Directeur administration des ventes: Marc Desmonts
Directrice nationale des ventes: Élisabeth Herzog
Responsable promotion: Sandra Meneghini

PUBLICITÉ
Initial Régie - 13 rue Henri-Barbusse
92624 Gennevilliers Cedex. Tél. 01 73 05 45 45
Directrice commerciale adjointe: Martine El Koubi (Tél. 01 73 05 64 10, melkoubi@prisma-presse.com)
Directeur de publicité: Thierry Flamand (Tél. 01 73 05 64 26, tflamand@prisma-presse.com)

Responsables de clientèle: Élise Naudin (Tél. 01 73 05 64 05, enaudin@initial-regie.fr), Sabine Surget (Tél. 01 73 05 64 05 ssurget@prismamedia.com), Anne-Charlotte Masseau Lejeune (Tél. 01 73 05 45 40, aclejeun@initial-regie.fr)
Responsable commerciale exécution: Chrystelle Roblette (Tél. 01 73 05 64 02, croblett@initial-regie.fr)

DIRECTION
Directeur général: Gautier Normand
DRH et directeur juridique: Richard Karacian
Éditrice: Stéphanie Hauville
Coordination éditoriale: Nathalie Grivot
Conseiller : Cyril Lignac

FABRICATION : Bruno Matillat
Impression : Eurogravure (Italie)
Photogravure : COM'Presse, Point 4 Paris
Distribution : Mory-Team, 93507 Pantin.

GOURMAND est édité par PUBLICATIONS GRAND PUBLIC SAS au capital de 4 500 000 €.
Actionnaire : Reworld Media
16 rue du Dôme 92100 Boulogne-Billancourt
CPPAP : 1114 K 85643. ISSN : 1964-9924
Dépôt légal : à parution - Tarif abonnement 1 an : 49 €

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION: Pascal Chevalier

OJD PRESSE PAYANTE DIFFUSION CONTRÔLÉE 2012
Audience mesurée par AUDIPRESSE

ABONNEMENTS
03 44 62 52 27

RENCONTRE

L'invité de la quinzaine.

LAURENT JOUAULT, chef de l'hôtel restaurant des Moulins du Duc à Moëlan-sur-Mer en Bretagne. Avec une leçon filmée, il dévoile aux lecteurs et lectrices du Gourmand les secrets de l'omelette norvégienne orange et mûre ***p. 92***

LE TOUR DE FRANCE DES TERROIRS

Gourmand vous embarque dans un périple qui vous fait découvrir les spécialités de toutes les régions de l'Hexagone. Des recettes en fiches cartonnées et détachables, à collectionner au fil des numéros.

18e étape de notre voyage : **La Lorraine, un éventail de goûts traditionnels :** ***p. 97***

Prochaine étape **La Champagne-Ardenne**

Texte et photos Henri Yadan

Rencontre gourmande avec le chef **Laurent Jouault**

Ce chef atypique, qui règne en Bretagne sur un hôtel-restaurant digne d'un conte de fées, a invité Gourmand à partager sa recette d'omelette norvégienne.

La chaîne hôtelière Symboles de France a souhaité nous faire découvrir l'un de ses nouveaux membres situé à Moëlan-sur-Mer (Finistère) et apprécier le confort de l'hôtel et la virtuosité de son chef 100 % breton. Après trois heures de TGV, l'équipe de Laurent Jouault nous accueille avec le sourire à la gare de Quimperlé, et c'est parti pour les Moulins du Duc. Première surprise, l'ancienne propriété des ducs de Bretagne reconvertie en hôtel-restaurant est de la taille d'un village ! Blotti dans un écrin de nature verdoyante et bordé par un étang, il semble sorti d'un dessin animé de Walt Disney avec sa cascade, sa rivière et son parc animalier abritant des lamas. Ce petit coin de paradis dont les deux moulins remontent au XVI[e] siècle est le royaume d'un chef qui ne passe pas son temps sur les plateaux télé, mais plutôt dans sa cuisine afin d'élaborer sans cesse de nouvelles recettes avec sa brigade.

Retour aux sources

À notre arrivée, celui-ci vient sur le pas de sa porte à notre rencontre pour nous souhaiter la bienvenue. Nous le suivons aussitôt dans les coulisses de son restaurant, le Raphaël, et en profitons pour en savoir plus sur son parcours. Comme beaucoup de ses confrères, dès l'enfance c'est un proche (sa grand-mère) qui lui a transmis sa passion. Laurent passe alors un CAP de cuisine à l'école Médéric, à Paris, et fait ses gammes dans quelques belles adresses gourmandes de la capitale : La Tour d'Argent, La Closerie des Lilas ou La Coupole. Puis il ouvre le Sanclos, son propre établissement à Orléans. Mais l'appel de la Bretagne est le plus fort et le chef, à la recherche de ses racines et de ses origines, tombe amoureux du site des Moulins du Duc. La grande aventure de sa vie peut enfin commencer. Pour faire renaître l'éclat de ce domaine, il s'investit à fond avec son épouse Sandrine, prêt à relever le défi de cumuler son métier de chef à celui d'hôtelier.

Simplicité et vérité des produits de saison

En cuisine comme dans la vie, le chef est entier. Il aime la simplicité, évite les artifices qui cachent le produit, et met en vedette le terroir breton.
Sans perdre le fil de notre conversation, il pose les ingrédients de l'omelette norvégienne sur son poste de travail et commence à casser les œufs. Il les bat un bon moment et les passe sous un batteur pour leur donner une texture fluide. La pâte de la génoise est maintenant prête. Laurent l'étale sur une plaque recouverte d'un papier de cuisson et l'enfourne. Aussitôt, il se lance dans la préparation de la crème en utilisant une balance car la pâtisserie est une affaire de précision. La génoise est ensuite découpée en rectangles réguliers puis la crème et la glace déposées en étages. Avec une spatule, le chef donne une forme à sa recette, s'empare d'une petite cuillère, dessine avec le décor et la remet au four un instant. Et puisqu'il tient à ce que je la déguste, nous l'emportons sur une desserte en salle. Je me mets à table et Laurent Jouault craque une allumette pour faire flamber du Grand Marnier dans une petite casserole. En versant le liquide chaud sur son omelette norvégienne, une flamme surgit. C'est la fête…

Son adresse

Route des Moulins,
29350 Moëlan-sur-Mer.
Tél. 02 98 96 52 52
www.hotel-moulins-du-duc.com

SYMBOLES DE FRANCE, LA CHAÎNE D'HÔTELS « VOLONTAIRE »

Avec 75 hôtels indépendants au caractère unique, ce groupement d'adresses met en avant des établissements au charme authentique dans les plus belles régions de France. Châteaux, manoirs, abbayes et demeures historiques y sont réunis autour de l'art de vivre et du patrimoine.
www.symbolesdefrance.com

La leçon filmée **du chef**

Laurent Jouault cuisine **une omelette norvégienne orange et mûre**

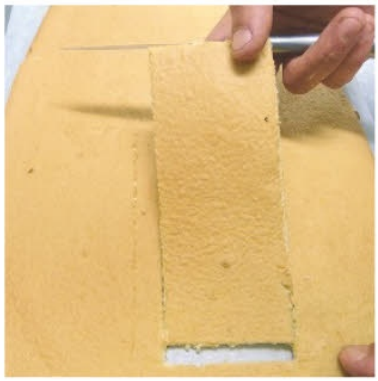
- 50 g de mûres
- 4 œufs
- 4 blancs d'œufs
- 375 g de sucre
- 125 g de farine
- 160 g de glace à l'orange
- 1 petit verre de Grand Marnier
- 10 cl d'eau

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 20 MIN
VIN CONSEILLÉ : UN PINEAU DES CHARENTES

1 Pour la génoise, mélangez 125 g de sucre aux 4 œufs entiers puis battez pendant 15 minutes pour obtenir un ruban d'environ 3 fois le volume initial avant d'y incorporer la farine en la tamisant petit à petit.

2 Versez dans un moule à tarte rectangulaire et mettez au four à 180 °C (th. 6) pour 20 minutes.

3 Pour la meringue, portez à ébullition 250 g de sucre et l'eau. Faites mousser les blancs d'œufs en les battant pendant 1 minute, incorporez-y le sirop et laissez tourner dans le mixeur jusqu'à refroidissement de la cuve.



4 Démoulez ensuite la génoise sortie du four puis découpez-la en 2 bandes égales de 20 x 5 cm.

5 Étalez une couche de glace de 2 cm d'épaisseur avec une spatule, puis posez par-dessus quelques mûres, la meringue et enfin la 2e bande de génoise.

6 Recommencez l'étape précédente, recouvrez l'omelette de meringue puis dessinez sur l'omelette des petites virgules avec de la meringue pour réaliser le décor.

7 Passez au four pendant 4 minutes à 180 °C (th. 6) pour la colorer. Posez 3 mûres dessus.

8 Portez le Grand Marnier à ébullition dans une casserole, enflammez-le puis versez-le sur l'omelette norvégienne. Servez à l'instant pour déguster ce dessert avec une sensation de chaud-froid.

À SAVOIR

À déguster en été comme en hiver, ce dessert glacé à base de biscuit que l'on flambe après cuisson est en fait d'origine américaine et son invention remonte à l'époque de l'Exposition universelle de Paris, en 1867.

Abonnez-vous à

Gourmand
1 AN = 26 NUMÉROS

49 €
SEULEMENT !
AU LIEU DE ~~74,10 €~~*

+

votre cadeau

Chez vous, tous les 15 jours
Gourmand, le n°1 des magazines de cuisine** qui offre plus de 90 recettes par numéro

LE BALLOTIN DE CHOCOLATS JEFF DE BRUGES

Idéal pour une dégustation en famille, ce ballotin contient 500g de chocolats. Pralinés gourmands, ganaches fondantes, accords parfaits et saveurs subtiles... lequel sera votre préféré ?

Photo non contractuelle

POUR VOTRE SANTE, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LEGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR

BULLETIN D'ABONNEMENT

CONNECTEZ-VOUS SUR **pgpshop.fr**
RUBRIQUE : **Je m'abonne**

TELEPHONEZ VITE AU **03 44 62 52 27**
(prix d'un appel local) en donnant le code **VPG280**

OU RENVOYEZ CE **BON D'ABONNEMENT**
Vie Pratique / Abonnements, B945, 60647 Chantilly cedex
ou par fax au **03 44 58 44 25**

☑ **Oui, Je m'abonne 1 an au magazine Gourmand (26 n°) au prix de 49 € seulement au lieu de ~~74,10 €~~*.**
Je recevrai en cadeau un ballotin de 500g de chocolats Jeff de Bruges après enregistrement de mon règlement.

49 €
SEULEMENT
au lieu de ~~74,10 €~~*

Ci-joint mon règlement

❑ Chèque bancaire ou postal à l'ordre de **PGP**
❑ Carte Bleue Visa / Eurocard / Mastercard

N° | | | | | | | | | | | | | | | | |

Date de validité : | | | | Cryptogramme | | | (merci de noter les 3 derniers chiffres du numéro qui figurent au dos de votre carte)

Date et signature
obligatoires :

Mes coordonnées

VPG280

Nom : .....
Prénom : .....
Adresse : .....
.....
CP : | | | | | Ville : .....
.....
email (en majuscules) : ..... @ .....

❑ Oui je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du groupe Publications Grand Public et de ses partenaires.

*Prix de vente au numéro. Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable jusqu'au 31.12.2013. Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter au +33 3 44 62 52 27. Vous recevrez Gourmand sous 4 semaines maximum après enregistrement de votre règlement et votre cadeau sous 6 semaines maximum par pli séparé, dans la limite des stocks disponibles. Conformément à la loi informatique et libertés du 06/01/78, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant.

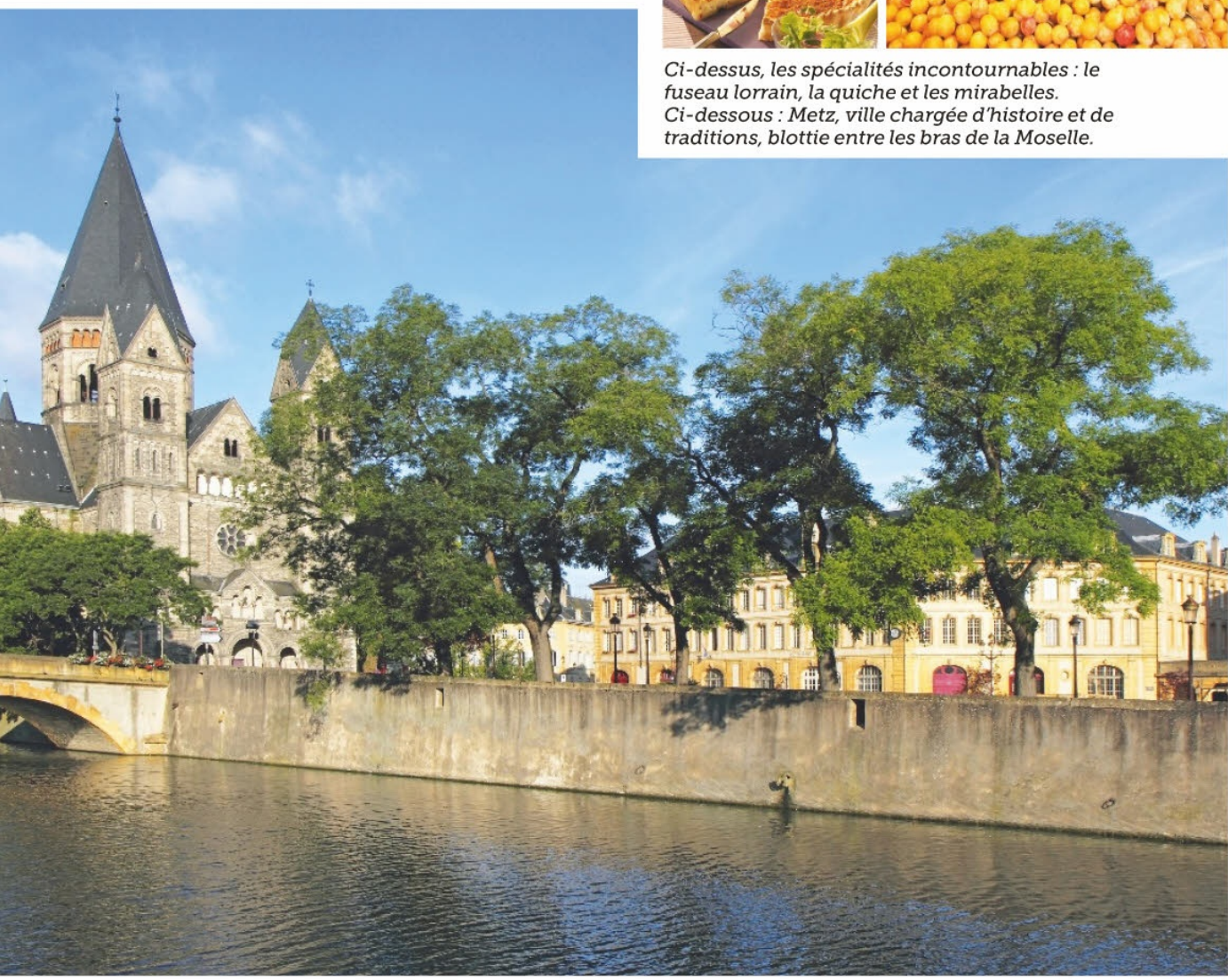
Par Henri Yadan

LA LORRAINE

Un éventail de goûts traditionnels

De Metz à Épinal en passant par Nancy, cette région de l'est de la France célébrée pour sa quiche et ses mirabelles a bien d'autres atouts dans son panier garni. Rustiques mais recherchées, ses recettes ont depuis longtemps dépassé ses frontières.

Ci-dessus, les spécialités incontournables : le fuseau lorrain, la quiche et les mirabelles. Ci-dessous : Metz, ville chargée d'histoire et de traditions, blottie entre les bras de la Moselle.



Meurthe, Moselle, Meuse et Vosges se partagent la deuxième région charcutière de France depuis le XVII[e] siècle. En passant par la Lorraine, berceau des cristalleries et des verreries, vous n'échapperez pas à sa quiche ou à sa potée au lard et au chou. Les spécialités y sont légion : omelette à la nancéienne garnie de saucisse et de lardons, salade vosgienne au pissenlit, tourte aux grenouilles, quenelles de pomme de terre, saucisses blanches et lotharingiennes sont au menu. La ville de Nancy propose macarons, bergamotes, baba au rhum et bouchées à la reine, Lunéville un pâté de veau et de porc aux herbes, Rambervillers sa tête de veau, le Val d'Ajol son andouille tandis que le fumé vosgien est composé d'une assiette de charcuteries fines.

Au rayon des fromages, si le puissant munster au cumin se fait remarquer, le vacherin est rebaptisé bargkass, le brouère est modelé dans un moule en bois, le carré de l'Est porte bien son nom et la tarte au Me'gin au fromage blanc fait la fierté de Metz.

BOUCHÉES SUCRÉES, EAUX MINÉRALES ET VINS DE PAYS

Estampillée mirabelle, la Lorraine voue un culte à ce fruit qui s'y décline de la tarte à l'eau-de-vie. Le village de Boulay a aussi ses macarons aux amandes, Verdun ses dragées, Commercy ses madeleines et la vallée de la Fensch la Wagotine, un wagonnet en nougatine. Autres péchés sucrés, le berg'amour est une pâte de fruits, le chardon lorrain, une friandise au chocolat, et la nonnette de Remiremont, un pain d'épices.

Ci-dessus : le temple Neuf de Metz, construit au début du XX[e] siècle, sous l'occupation allemande.
Ci-contre : la madeleine aurait été inventée par une jeune cuisinière du même nom, travaillant pour le prince Stanislas, duc de Lorraine.

Fromages au cumin, bières artisanales et bonbons au pin des Vosges..., des goûts uniques qu'on ne trouve qu'en Lorraine.

Le bon PRODUIT du coin

LA MIRABELLE

Ce petit fruit jaune d'or auquel une fête annuelle rend hommage en Lorraine se transforme selon vos envies en confiture du petit déjeuner, tarte, gratin et accompagne très bien un magret de canard ou une salade fraîche.

Sur place, testez la plombières, une crème glacée aux fruits confits, et la visitandine, un biscuit aux amandes. Goûtez aussi le saint-epvre pour sa texture fondante recouverte de sucre glace, les cailloux à la pâte d'amande à la confiture d'églantine. Plus rare, celle à la groseille est épépinée à la plume d'oie.

Pour boire local, pensez Wattwiller, Hépar, Vittel et Contrex. Les dégustateurs découvriront les bières artisanales lorraines, la liqueur de bourgeon de sapin, celle à la rhubarbe, le vin gris de Toul, les blancs de pays de Meuse et de Moselle qui méritent de lever le coude. Vous n'avez pas fini de vous régaler !

Bœuf d'Écosse IGP et Agneau d'Écosse IGP

Le bœuf et l'agneau d'Écosse ont fait partie des premières viandes de boucherie à recevoir le label très convoité d'Indication géographique protégée, en reconnaissance des qualités gustatives uniques, propres à cette région.
Les labels Bœuf d'Écosse et Agneau d'Écosse sont garantis par un ensemble de programmes d'assurance qualité qui certifient le respect des normes d'élevage les plus rigoureuses. Ces normes s'appliquent tout au long de la vie de l'animal, de la naissance à l'abattage, en accord avec la nature et le respect de l'animal (avec l'aval de la SPA écossaise).

Picvert, partenaire du film « Turbo » produit par Dreamworks

Picvert, producteur de jeunes pousses de salade, lance sa première campagne de communication en s'associant au film d'animation « Turbo », en salle depuis le 16 octobre, réalisé par la célèbre société de production Américaine Dreamworks Animations.
Du 1er septembre au 16 novembre 2013, la société Picvert met en place un jeu concours sans obligation d'achat sur son site Internet www.picvert.info
Les participants gagneront de nombreux lots, notamment 100 consoles de jeux Wii. Sur le terrain, la mise en place d'animations en GMS fera également partie du plan d'action.

- **Pour plus d'informations : www.picvert.info**

Le Creuset révolutionne l'univers de la cuisine !

La célébrissime marque de cocottes en fonte crée l'événement en proposant une nouvelle collection d'ustensiles naturellement tendance. Authentique et raffinée, la nouvelle collection « Mate à Croquer » s'accordera parfaitement à tous les styles d'intérieur.
Très élégante, elle apporte douceur et sérénité pour un retour à des univers chaleureux, authentiques et naturels. Elle se décline dans un grand nombre de modèles et d'accessoires : cocottes en fonte, plats en céramique, spatules en silicone…

- **Cocotte en céramique coton 14 cm : 32,90 €**
- **Spatule cuillère silicone Pro : 17,90 €**
- **Pour plus d'informations : www.lecreuset.fr**

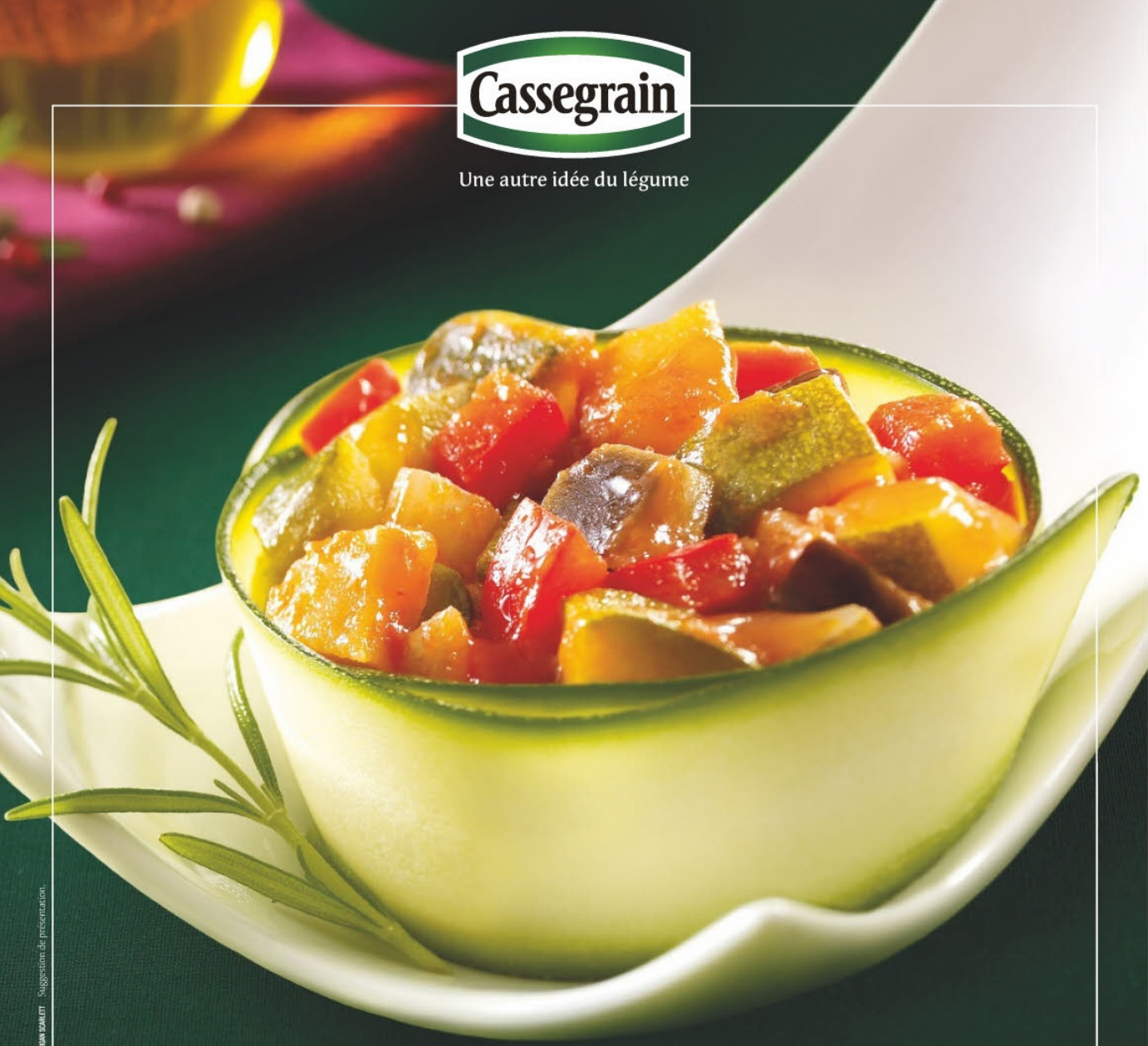
Herbamare, un sel unique, naturel et bio…

Pour que vos plats resplendissent d'originalité et de saveurs. L'équilibre parfait du sel et des légumes : le sel est mélangé aux légumes récoltés du jour et finement découpés. La fraîcheur des légumes rend le produit riche en goût. Herbamare deviendra indispensable à votre cuisine.
Vous voulez épater vos invités avec des plats gourmands, audacieux et riches en goût ? Alors, ne cherchez plus, Herbamare va sublimer vos plats avec force et raffinement afin de ravir vos convives !

- **Disponible au rayon sel.**
Prix de vente conseillé :
de 3,50 € à 3,80 € (250 g).
- **Informations sur www.avogel.fr**

Cassegrain

Une autre idée du légume



AGENCE DUFRESNE CORRIGAN SCARLETT Suggestion de présentation.

"Ma Ratatouille à la Provençale,
cuisinée avec une pointe d'huile d'olive vierge extra.
Une véritable palette de saveurs !"

www.cassegrain.com

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR